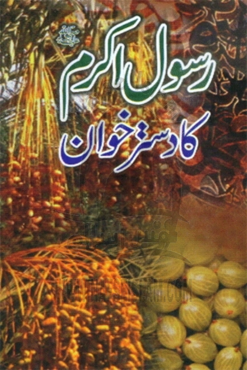

رسول اکرم ﷺ
کا دسترخوان

یہ دستر خوانِ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہے

یہ دستر خوانِ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہے۔ یہاں آپ کو نہ کوئی رکابدار نظر آئے گا نہ لذیذ مرغن اور متنوع قسم کے کھانے نظر آئیں گے۔ نہ مختلف انواع کے اچار چٹنیاں مربے ہوں گے نہ قسما قسم میٹھے خوش ذائقہ پکوان ہوں گے۔ نہ متفرق فرحت بخش مشروبات ہوں گی نہ سونے چاندی کے برتن اور نہ آراستہ و پیراستہ دستر خوان۔ نہ آگے پیچھے ملازمین اور غلاموں کی فوجیں صف بستہ دست بستہ نظر آئیں گی۔ حالانکہ یہ اس ہستی کا دستر خواں ہے جو سردارِ دو جہاں ہے، جو ختم الرسل ہے، جو خاتم الانبیاء ہے، جو عرب و عجم کے آنکھوں کا تارا ہے، جس کے ابرو کے ایک اشارے پر جانثار سب کچھ نچھاور کرنے کو لپکتے ہیں۔ اپنا سب کچھ نثار کرنا باعثِ فخر و سعادت سمجھتے ہیں۔ پھر بھی اس دستر خوان کا یہ حال ہے کہ اس پر کبھی بھی تین دن مسلسل گیہوں کی روٹی نظر نہیں آتی۔ یہ دستر خوان اکثر روٹی اور سالن سے خالی نظر آتا ہے۔ اس کی عمومی زینت کھجور اور دودھ ہے، لیکن اس دستر خواں کی اصلی زینت صدق ہے، سچائی ہے، شرم وحیاء ہے، قناعت ہے، عفو ہے، درگزر ہے، حلم ہے، بردباری ہے، تواضع ہے، خاکساری ہے، اعتدال ہے، میانہ روی ہے، خودداری ہے، عزتِ نفس ہے، شجاعت ہے، دلیری ہے، بہادری ہے، استقامت ہے، حق گوئی ہے، استغنا ہے، تزکیہ ہے، حکمت ہے، دانائی ہے، ایمان ہے، تقویٰ ہے، فقر و فاقہ ہے، صبر ہے، محبت ہے، اخلاص ہے، ایثار ہے، وقار ہے، فیاضی ہے، احسان ہے، متانت ہے، مہمان داری ہے، خدمت گزاری ہے۔ کیونکہ دراصل ان کے سامنے ایک اعلیٰ نصب العین تھا۔ انکے نزدیک اصلی مقصد زندہ رہنے کیلئے کھانا تھا نہ کہ کھانے کیلئے زندہ رہنا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ جب اس دسترخواں کے خوشہ چیں اٹھے تو انہیں نے دنیا پر اپنے عظمت و شجاعت اور کردار کے علم گاڑے۔ مگر جب اس دسترخواں کو بھول گئے، جینا کھانے کیلئے ٹھہرا، مقصد پیٹ اور اس کے متعلقات ٹھہرے، فکر و نظر کا محور پیٹ ٹھہرا تو کیا حال ہوا۔

عبدالحلیم شرر 'ہندوستان میں مشرقی تمدن کے آخری نمونے' میں لکھتے ہیں:۔

نواب شجاع الدولہ نے جب ۲۲ اکتوبر ۱۷۶۴ء میں انگریزوں سے بکسر کی لڑائی میں شکست کھائی تو اسباب شکست کا مداوا کرنے کی بجائے نواب صاحب کھانوں کی طرف متوجہ ہوگئے۔ ۳۴ سیر گوشت کی یخنی تیار کر کے مقطر کر لی جاتی تھی اور اسی میں چاول دم کئے جاتے تھے۔ لقمہ منہ میں رکھتے ہی معلوم ہوتا تھا کہ سب چاول خود ہی گھل کے حلق میں اُتر گئے۔

حیدرآباد دکن میں کامل الفن باورچی ماش کی دال میں بادام اس خوبی وصفائی سے تراشتا کہ اصل اور نقل میں فرق معلوم نہ ہوتا تھا۔ جن بھینسوں کے دودھ سے بالائی بنائی جاتی تھی ان کو صبح و شام بادام اور پستے کھلائے جاتے تھے۔ واجد علی شاہ کا رکابدار تین پیسے کی مسور کی دال میں ۳۶ روپے کے اجزاء ڈالتا تھا۔

ملا واحدی کیلئے حیدر آباد دکن میں حضور نظام کا خانساماں ایکس کھانے دوپہر اور ایکس شام کو دستر خوان پر چن دیتا ہے۔ روز نئے کھانے ہوتے تھے۔ ایک ہفتہ میں دوسو سے زیادہ کھانے خانساماں نے پکوائے جن میں چپاتی کے سوا کوئی چیز دوبارہ نہیں آئی۔

آخری دو مغل بادشاہوں کے روز مرہ معلومات میں ۲۴ روٹیوں ۲۷ پلاؤں چاولوں ۹ کبابوں اور سات حلوؤں کا ذکر ہے۔ کرسی تندور کے سامنے لگی ہے۔ بیگمات، شہزادیاں اپنے ہاتھ سے بیسنی روٹی میٹھی روٹیاں کلچے تندور میں لگا رہی ہیں۔ بادشاہ سلامت بیٹھے ہیں تماشہ دیکھ رہے ہیں۔ بیسیوں چولہے گرم ہیں۔ پُر خوری اور لذتِ کام و دہن میں اس قدر مگن ہوئے، اس قدر کھانے لگے کہ اپنی آزادی تک کھا گئے مگر خبر نہ ہوئی۔ ابتدا پیٹ کی غلامی سے ہوئی اور اختتام گردن میں طوقِ غلامی پر ہوا۔ ہمارے اسلاف جینے کیلئے کھاتے رہے تو فاتح کہلائے، ہم کھانے کیلئے جینے لگے تو مفتوح بن گئے۔ امام شافعی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے کیا خوب کہا ہے:۔

من كان همة ما يدخل فى جوفه كان قيمة ما يخرج

جس شخص کی ساری کوشش اس بات پر لگی ہوئی ہے کہ پیٹ بھر جائے اس شخص کی قیمت وہ ہے جو پیٹ سے خارج ہوتا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی سیر ہو کر کھانا نہیں کھایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی کسی سے اپنے فقر وفاقہ کا ذکر نہیں کیا کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو فقر وغنا اور بھوک پیٹ بھر کر کھانے سے زیادہ محبوب اور پسندیدہ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بسا اوقات بھوک کی وجہ سے تمام رات بے چین رہتے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ بھوک آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اگلے روز کے روزہ رکھنے سے روک نہ سکتی۔ رات کو کچھ کھائے پیے بغیر ہی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم روزہ رکھ لیتے تھے حالانکہ اگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم چاہتے تو اللہ تعالیٰ سے دنیا وجہاں کے تمام خزانے اور ہر قسم کی نعمتیں اور فراوانیاں مانگ سکتے تھے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فقر وفاقہ کو عیش پر ہمیشہ ترجیح دی۔ میں حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ حالت دیکھ کر رونے لگتی اور خود میری اپنی یہ حالت ہوتی کہ بھوک سے برا حال ہوتا اور پیٹ پر ہاتھ پھیرنے لگتی اور حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے کہنے لگتی کہ کاش ہمیں صرف گزر بسر کی حد تک کھانے پینے کا سامان میسر ہوجاتا۔ فراخی اور عیش سامانی نہ سہی کم از کم اتنا تو ہوتا تاکہ اطمینان سے ہمارا گزر بسر چلتا۔

میری یہ بات سن کر آپ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم فرماتے ،اے عائشہ! ہمیں دنیا سے کیا غرض! مجھ سے پہلے میرے بہت سے بھائی جو جلیل القدر پیغمبر تھے اس دنیا میں آئے۔انہوں نے مجھ سے زیادہ سختیاں برداشت کیں مگر صبر کیا اور اسی حال میں اپنے خدا سے جا ملے۔ وہاں انہیں بلند مقامات سے نوازا گیا اور طرح طرح کی نعمتیں ان کو عطا کی گئیں۔ میں ڈرتا ہوں کہ مجھے اس دنیا میں فراخی دیدی جائے اور آخرت کی لازوال نعمتوں میں کمی ہو جائے۔ میرے نزدیک اس سے زیادہ محبوب اور پسندیدہ کوئی بات نہیں کہ میں اپنے دوستوں اور بھائیوں سے اس حالت میں جا ملوں۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالی عنہا فرماتی ہیں کہ جس وقت حضور صلی اللہ تعالی علیہ وسلم نے یہ بات فرمائی اس کے بعد مشکل سے ایک ماہ آپ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم ہم میں رہے پھر آپ صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کا وصال ہو گیا اور اپنے مالکِ حقیقی سے جا ملے۔

خدا ہمیں سیرت النبی صلی اللہ تعالی علیہ وسلم کی روشنی میں زندگی گزارنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین

سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روشنی میں آدابِ طعام

کھانا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر چارہ نہیں۔ تاہم اگر اس کو دین کے احکامات کی روشنی میں کھایا جائے تو نہ صرف صحت وتندرستی کیلئے نافع ہوگا بلکہ عبادت بھی شمار ہوگا جو دین و دنیا دونوں کیلئے باعثِ خیر اور اجر وثواب ہوگا۔ یہاں ہم آدابِ طعام کا جائزہ سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روشنی میں لے رہے ہیں تاکہ ہمیں معلوم ہوسکے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کس طرح دسترخوان پر بیٹھ کر کھانا تناول فرماتے تھے۔

کھانے سے قبل

کھانا کھانے سے قبل ہاتھ دھونے چاہئیں کیونکہ طہارت اور نفاست کا تقاضا ہے کہ کھانے میں پڑنے والے ہاتھوں کی طرف سے طبیعت مطمئن رہے۔ یہ خیال رہے کہ دونوں ہاتھ کلائی تک دھونے چاہئیں۔ بعض لوگ صرف ایک ہاتھ یا انگلیاں دھو لیتے ہیں بلکہ بعض حضرات صرف چٹکی دھونے پر اِکتفا کرتے ہیں مگر اس سے سنت ادا نہیں ہوتی۔ اسی طرح کھانے سے پہلے ہاتھ دھوکر پونچھنا بھی بہتر نہیں۔ بعض لوگ صبح سویرے اُٹھ کر ہاتھ منہ دھوئے بغیر چائے (بیڈ ٹی) پی لیتے ہیں۔ یہ بھی دُرست نہیں کیونکہ ارشاد ہے صبح سویرے تین بار ہاتھ منہ دھوئے بغیر کھانے کی کسی چیز کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

جوتا اتار کر کھائیے

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب تمہارے سامنے کھانا رکھا جائے اور تم کھانے بیٹھو تو جوتے اُتار دو کیونکہ جوتے اتار دینا پیروں کیلئے باعثِ راحت ہے۔

دستر خوان پر بیٹھئے

کھانا کھانے کیلئے کبھی ٹیک لگا کر مت بیٹھئے۔ ہمیشہ خاکساری کے ساتھ اکڑوں بیٹھئے یا دوزانوں ہوکر بیٹھئے یا ایک گھٹنا بچھا کر اور ایک کھڑا کرکے بیٹھئے کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم دسترخوان پر ہمیشہ اس طرح بیٹھتے تھے۔ علاوہ ازیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی لکڑی کی سینی پر نہیں کھایا۔ اس لئے میز کے بجائے دسترخوان کو ترجیح دیجئے کیونکہ یہ سنتِ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہے۔

کھانا شروع کیجئے

کھانا شروع کرنے سے قبل بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھنا سنت ہے۔ اگر بھول جائیں تو یاد آنے پر بسم اللہ اولہ وآخرہ کہہ لیجئے کیونکہ جس کھانے پر خدا کا نام نہیں لیا جاتا، اس کو شیطان اپنے لئے جائز کرلیتا ہے اور اس میں برکت بھی نہیں ہوتی۔ اگر بسم اللہ ذرا بلند آواز میں کہہ لیں تو مفید ہے اس سے دوسرے ساتھیوں کو بھی ایک طرح کی یاد دہانی ہوگی اور وہ بھی بسم اللہ پڑھ سکیں گے۔ اگر دسترخوان پر کئی لوگ بیٹھے ہوں تو ان میں سے جو بزرگ ہو وہ کھانا پہلے شروع کرے اور پھر اور لوگ، کیونکہ اس میں حسن ادب بھی ہے اور تعظیم بھی۔

ٹھنڈا کر کے کھائیے

کھانا جب ذرا ٹھنڈا ہوجائے تب شروع کرنا چاہئے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشادِ مبارک ہے کہ کھانے سے گرمی کا نکل جانا برکت میں زیادتی کا موجب ہے۔ کھانے میں عیب نکالنے سے احتراز کیجئے اور نہ بلا ضرورت کھانا سونگھئے کیونکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب کوئی کھانا پسند نہ آتا تو ہاتھ کھینچ لیتے تھے۔ کھانے کے دوران زیادہ گفتگو اور ہنسی مذاق سے بھی گریز کرنا چاہئے۔

کھانے میں دوسروں کو بھی شریک کیجئے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ دو آدمیوں کا کھانا تین آدمیوں کو اور تین کا کھانا چار کو کافی ہوتا ہے۔ اصل میں غرض اس طرف متوجہ کرنا ہے کہ اگر تمہیں کھانا میسر ہو تو دوسروں کو بھی اس میں شریک کیجئے۔ اصل مقصد غرباء کی خبرگیری اور لوگوں کو ایثار وقناعت کی طرف راغب کرنا ہے۔

مل جل کر کھائیے

ایک مرتبہ صحابہ کرام علیہم الرضون نے عرض کیا کہ ہم کھاتے ہیں مگر سیری نہیں ہوتی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، شاید تم لوگ الگ الگ کھاتے ہو۔ صحابہ کرام علیہم الرضون نے عرض کیا جی ہاں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، سب مل کر کھانا کھایا کرو اور اللہ کے نام کا ذکر بھی کرو۔ تمہارے کھانے میں برکت ہوگی۔

ایک دفعہ ایک صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا کہ آپس میں محبت بڑھانے کا عملی طریقہ کیا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے انتہائی حکیمانہ اور بلیغ مشورہ دیا۔ مل جل کر کھایا کرو۔ کیونکہ ایک ہی دسترخوان پر مل جل کر کھانا محبت بڑھانے کا واقعی بہترین طریقہ ہے۔ بڑے سے بڑا دشمن بھی اگر ایک وقت کا کھانا مشترکہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھائے تو دشمنی کا جذبہ سرد پڑجاتا ہے۔

تین انگلیوں سے کھائیے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمیشہ دائیں ہاتھ کی تین انگلیوں سے کھاتے تھے۔ ویسے اگر ضرورت محسوس ہو تو چھنگلی کو چھوڑ کر چار انگلیوں سے کام لیا جاسکتا ہے۔ لیکن انگلیاں جڑوں تک سالن سے پرہیز کریں۔ ضرورت پڑنے پر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بائیں ہاتھ سے بھی مدد لیتے تھے۔

اپنے سامنے سے کھائیے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھانا ہمیشہ اپنے سامنے سے کھاتے تھے۔ برتن میں ادھر ادھر ہاتھ مارنا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو پسند نہ تھا۔ نہ برتن کے بیچ میں ہاتھ ڈالتے تھے۔ کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ بیچ میں برکت نازل ہوتی ہے۔

ایک وقت میں ایک سالن

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ ایک وقت میں ایک سالن پر اکتفا کیا۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی چھوٹے چھوٹے پیالوں میں ایک وقت میں مختلف قسم کے سالن کھائے ہوں۔

خوراک ناپ تول کر لیا کرو

حضرت مقداد ابن معدی کرب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھانے پینے کی چیزوں کو ناپ تول کر لیا کرو۔ اس میں تمہارے لئے برکت عطا کی جائے گی۔

اس حدیث کی کئی شرحیں ہو چکی ہیں لیکن یہ بھی مراد ہوسکتا ہے کہ جب کھانے پر بیٹھو تو ہر آدمی کو ناپ تول کر کھانا اپنی پلیٹ میں لینا چاہیے تاکہ کھانا ضائع نہ ہو اور بے جا اسراف سے بچا جاسکے۔

چھری کانٹے کا استعمال

کھانے میں چھری کانٹے کا استعمال آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ناپسندیدہ تھا۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ گوشت کو چھری سے مت کاٹو یعنی چھری سے کاٹ کر نہ کھاؤ کیونکہ یہ عجمیوں کا طریقہ ہے بلکہ دانتوں سے نوچ نوچ کر کھاؤ۔ کیونکہ دانتوں سے نوچ کر کھانا زیادہ لذت بخش اور خوشگوار ہے۔ تاہم آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے چھری سے گوشت کاٹ کر بھی کھایا ہے لیکن چھری کانٹے کا استعمال تکلفات میں شمار کیا گیا ہے اس لئے اس کے استعمال سے ممکنہ حد تک گریز بہتر ہے۔

کھانا کھاتے وقت اگر لقمہ گر جائے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جب تم کھانا کھا رہے ہو اور کسی سے نوالہ گر جائے تو اس کو چاہیئے کہ اس کو اٹھا لے اور اس کو صاف کر کے کھا لے۔ اس کو شیطان کیلئے نہ چھوڑے۔

اس کو شیطان کیلئے نہ چھوڑے یعنی اس نوالے کو حقیر نہ جانے کیونکہ یہ متکبر لوگوں سے مشابہت اور ان کی عادت اختیار کرنا ہے۔

کم کھائیے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ کم کھایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے، مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے۔ کتاب الطب میں ابونعیم نے روایت نقل کی ہے کہ رسولِ اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے پیٹ سے زیادہ برا کوئی برتن پیدا نہیں کیا ہے۔ اس لئے انسان کو چاہیئے کہ جب کھائے تو معدے کا ایک خانہ کھانے کیلئے، ایک پانی کیلئے اور ایک سانس کی آمدورفت کیلئے چھوڑ دے۔

کم کھانے سے نہ معدے پر بوجھ ہوگا اور نہ کاہلی اور نیند کا غلبہ ہوگا اور نہ دیگر عوارض لاحق ہوں گے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک اور جگہ فرمایا ہے، مومن کی شان یہ ہے کہ وہ غذا کم کھایا کرے۔

اجتماعی طور پر کھانا کھانے کی صورت میں سب کے ساتھ ہی کھانے سے ہاتھ کھینچو

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جب لوگوں کے ساتھ مل کر کھاتے تھے تو سب سے آخر تک کھانے والے شخص ہوتے تھے۔ یعنی دسترخوان پر موجود دوسرے لوگوں سے پہلے اپنا ہاتھ کھانے سے نہیں کھینچتے تھے بلکہ آخر تک کھاتے رہتے تھے اور اس طرح کھانے کے آخر تک سب کا ساتھ دیتے تھے تاکہ دوسرے لوگ شرم ولحاظ میں کھانا نہ چھوڑ دیں اور سب سیر ہو کر کھائیں۔

چلتے پھرتے کھانا

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے زمانے میں ایسا بھی ہوتا تھا کہ ہم چلتے پھرتے کھاتے تھے اور کھڑے ہونے کی حالت میں پانی وغیرہ پی لیا کرتے تھے۔ اس حدیث کی شرح میں علماء نے لکھا ہے کہ چلتے پھرتے کھانا اور کھڑے ہو کر پینا اصل میں جائز تو ہے لیکن زیادہ بہتر اور پسندیدہ یہ ہے کہ اس سے اجتناب کیا جائے کیونکہ یہ نہ صرف خلافِ ادب ہے بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ دسترخوان پر بیٹھ کر کھایا ہے۔

کھانے پینے کی اشیاء میں اگر مکھی گر جائے

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ اگر کھانے کے برتن میں مکھی گر جائے تو اس کو کھانے میں غوطہ دے کر نکال دو کیونکہ اس کے ایک پر میں زہر اور دوسرے میں شفا ہے اور مکھی کی یہ عادت ہے کہ وہ گرتے ہی زہر والا پر ڈبوتی ہے۔ (غوطہ دینے سے شفا والا پر بھی کھانے میں جا پڑتا ہے۔اس طرح اس کے مفید جراثیم زہریلے جراثیم کے اثرات ختم کر دیتے ہیں۔)

کھانے کے دوران پانی کا استعمال

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عادتِ مبارکہ تھی کہ کھانے کے بعد پانی نوش نہ فرماتے تھے کیونکہ یہ ہاضمے کیلئے مفید نہیں۔ اس لئے پانی کھانے کے شروع یا درمیان میں پینا مناسب ہے۔

کھانے کا برتن انگلیوں سے چاٹ لینا

پلیٹ میں جو کھانا رہ جائے اگر رقیق ہو تو پی لیجئے ورنہ انگلی سے پلیٹ صاف کرنا چاہئے کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص پیالے یا طشتری وغیرہ میں کھائے اور انگلیوں سے اس کو چاٹ لے تو وہ پیالہ اس کیلئے استغفار کرتا ہے۔ پیالہ یا پلیٹ انگلی سے چاٹنا اصل میں تواضع کو اختیار کرنا اور تکبر سے بری ہونا ہے اور یہ چیز گناہوں سے مغفرت وبخشش کا موجب ہے۔

کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا

حضرت ابن کعب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تین انگلیوں سے یعنی انگوٹھے، شہادت کی انگلی اور بیچ کی انگلی کے ساتھ کھانا کھایا کرتے تھے اور کھانے سے فراغت کے بعد اپنا ہاتھ (کسی رومال وغیرہ سے) پونچھنے (یا دھونے سے) پہلے چاٹ لیا کرتے تھے۔

کھانے کے بعد ہاتھ دھونا

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ کھانے کے بعد ہاتھ دھونے کی تاکید ہے۔اس سے نہ صرف ہاتھوں سے چکنائی دور ہو جاتی ہے بلکہ اس کی بو بھی ختم ہو جاتی ہے اور پاکی اور طہارت بھی حاصل ہوتی ہے۔آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ جس کے ہاتھ میں (کھانے کی) چکنائی ہو اور وہ دھوئے بغیر سو گیا اور اسے نقصان پہنچا تو وہ اپنے آپ کو ہی ملامت کرے۔ کھانے کے بعد کلی کرنا بھی مستحب ہے۔

کھانے کے بعد شکر و حمد

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ کھانے کے بعد اللہ تعالیٰ کا شکر ادا فرماتے تھے۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم یہ دعا فرماتے تھے:

اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَ سَقَانَا وَ جَعَلَنَا مُسْلِمِیْنَ

اس طرح کھانا اللہ کے نام سے شروع کرتے اور اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرنے پر ختم فرماتے تھے۔ مہمان ہونے کی صورت میں کھانے کے بعد میزبان کے حق میں دعائے خیر کے ساتھ مہمان کے گھر سے منتشر ہونے کا حکم ہے۔

ڈکار مت لیجئے

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو کھانے کے بعد ڈکار سخت ناپسند تھی۔ فرماتے تھے کہ اتنا زیادہ کیوں کھا جاتے ہو۔ اس لئے کھانے کے بعد ڈکار لینے کی عادت سے گریز کرنا چاہئے۔

خلال کرنا

کھانے کے بعد خلال کرنے کی تاکید ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ کھانے کے بعد خلال اور کلی کرنے سے بہت سی تکالیف رفع ہوتی ہیں۔ تاہم میٹھے اور پھل دار درختوں کی لکڑی سے خلال کرنا مفید نہیں اور خلال کیلئے تلخ لکڑی تجویز کی گئی ہے۔

پھل کھانے کے آداب

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اگرچہ کھانا کھاتے وقت اپنے سامنے سے کھانے کی ہدایت فرمائی ہے۔ تاہم اگر ایک طباق میں مختلف قسم کے پھل پیش ہوں تو پھر اس کی ممانعت نہیں۔ تاہم ایک ساتھ دو دو دانے یا قاشیں اٹھانے سے منع فرمایا ہے کیونکہ یہ نہ صرف ناشائستگی ہے بلکہ حریص ہونے کی علامت ہے۔

مہمان نوازی کے آداب

بغیر کسی لالچ اور طمع کے کسی پردیسی کی خاطر تواضع اور مہمان داری کرنا خواہ وہ دوست، رشتہ دار یا اجنبی ہو، ایک اچھے مسلمان کے اوصاف میں سے ایک وصف ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ جو شخص اللہ اور آخرت کے دن پر ایمان رکھتا ہے، اسے چاہئے کہ مہمان کی عزت کرے۔ خاطر مدارت ایک دن اور مہمانی تین دن تک ہے۔ اس کے بعد جو کچھ ہے، خیرات ہے۔ اور مہمان کیلئے مناسب نہیں کہ اتنی دیر تک ٹھہرا رہے کہ جس سے میزبان کو تکلیف ہو۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس گھر میں مہمانوں کو کھانا کھلایا جاتا ہے وہاں خیر (یعنی رزق برکت اور بھلائی) اتنی تیزی سے پہنچتی ہے جتنی تیزی سے چھری بھی اونٹ کے کوہان کی طرف نہیں پہنچتی۔

جب اونٹ ذبح کیا جاتا ہے تو سب اعضاء سے پہلے اس کے کوہان کے گوشت کو کاٹا جاتا ہے۔ چونکہ کوہان کا گوشت لذیذ ہوتا ہے اس لئے وہ شوق سے کھایا جاتا ہے۔ پس فرمایا کہ جس طرح کوہان پر چھری جلد پہنچتی ہے، اس سے بھی زیادہ جلد اس گھر میں خیر و بھلائی پہنچتی ہے جس میں مہمان کو کھانا کھلایا جاتا ہے۔

دعوت میں شرکت

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ جسے دعوت میں مدعو کیا جائے تو اسے چاہئے کہ دعوت قبول کرلے پھر چاہے کھائے یا نہ کھائے یعنی دعوت منظور کرکے میزبان کے ہاں جانا چاہئے کیونکہ کسی کی دعوت مسترد کرنا رعونت اور تکبر کی علامت ہے جو کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو سخت ناپسند تھی۔

حضرت اسماء بنت یزید رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے کھانا لایا گیا پھر ہمارے سامنے کھانے کو پیش کیا گیا۔ ہم اگرچہ بھوکے تھے تاہم تکلفاً کہا کہ ہم کو خواہش نہیں تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، بھوک اور جھوٹ کو جمع نہ کرو۔ یعنی اگر خلوص سے دعوت دی جائے تو کھایا کرو۔

مہمان نوازی کا بدلہ لازمی نہیں

حضرت مالک ابن فضلہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نے ایک بار عرض کیا کہ یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اگر میں کسی شخص کے ہاں گزروں یعنی اس کے یہاں مہمان بنوں اور وہ میری مہمان نوازی نہ کرے اور نہ ہی میری مہمان داری کا حق ادا کرے پھراس کے بعد اس کا گزر میرے یہاں ہو یعنی وہ میرے یہاں آکر مہمان ہو تو کیا میں اس کی مہمانداری کروں یا اس سے بدلہ لوں اس کے ساتھ وہی سلوک کروں جو وہ میرے ساتھ کر چکا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، نہیں اس سے بدلہ نہ لو بلکہ اس کی مہمان داری کرو۔

مشکوک آمدنی والے کے یہاں کھانا

اگر کسی شخص کے بارے میں یقین ہو کہ اس کی آمدنی کا بڑا حصہ حرام پر مبنی ہے تو اس شخص کے ہاں نہ تو کھانا چاہئے اور نہ ہی اس سے کوئی تحفہ قبول کرنا چاہئے۔ یہ بات درست ہے کہ بعض لوگ اپنی آمدنی کے بارے میں غیر محتاط ہوتے ہیں۔ ممکن ہے کسی شخص کی آمدنی کا معمولی حصہ جائز آمدنی مثلاً اس کی تنخواہ یا کاروبار سے ہونے والے منافع پر مبنی ہو۔ اگر آپ کو ایسے شخص کی جانب سے کھانے کی دعوت ملتی ہے اور آپ کو یہ توقع ہو کہ اسے زیادہ بہتر اسلامی زندگی گزارنے پر مائل کیا جاسکے ایسی صورت میں آپ یہ دعوت قبول کر سکتے ہیں۔

جہاں حرام کا شبہ ہو، سبزیاں کھاؤ

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ تم اگر اس جگہ ہو جہاں کھانے میں حرام کا شبہ ہو تو سبزیاں کھاؤ۔

آجکل مغربی ممالک میں اکثر کھانے کے معاملے میں اس صورتِ حال سے سابقہ پڑتا ہے۔ اس لئے وہاں کھانے میں سبزیوں کو ترجیح دینی چاہئے۔

مہمان کا استقبال و وداع

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ یہ سنت ہے کہ آدمی اپنے مہمان کا استقبال کرے۔ اس کو رُخصت کرنے کیلئے گھر کے دروازے تک نکل کر آئے۔

مہمان کا استقبال اور ان کو الوداع کہنے کیلئے گھر کے دروازے تک جانا نہ صرف تہذیب اور شائستگی کا مظہر ہے بلکہ اس سے مہمان کے دل میں بھی میزبان کیلئے نیکی اور احترام کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ جس سے معاشرے میں خلوص، محبت اور بھائی چارے کی فضا کو فروغ ملتا ہے۔

مہمان کی رعایت

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ عادتِ مبارکہ تھی کہ اپنے مہمانوں سے کھانے کیلئے اصرار فرماتے تھے اور بار بار مزید کھانے کا تقاضا کرتے تھے۔ ایک بار ایک شخص آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا مہمان ہوا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے بار بار دودھ پلاتے رہے اور فرماتے اور پیو اور پیو۔ یہاں تک کہ اس شخص نے قسم کھا کر عرض کیا، قسم ہے اس خدائے برتر کی جس نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو حق کے ساتھ بھیجا ہے۔ اب پیٹ میں مزید گنجائش نہیں ہے۔ اس کے ساتھ مہمان کیلئے یہ تاکید ہے کہ جب وہ کسی اور کے ہاں کھانا کھانے جائیں تو یہ دعا پڑھیں: اے اللہ! ان کے رزق میں برکت دے اور ان کو بخش دے اور ان پر رحم فرما۔

یہ دعا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت عبداللہ بن بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے ہاں مانگی تھی۔

کھانے میں خادم کو شریک کرو

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ غلام (خادم) کھانا تیار کر لے تو بہتر ہے کہ اسے دسترخوان پر ساتھ بٹھا لو لیکن اگر دل نہ مانے تو پھر اس کھانے سے اس غلام (خادم) کو ضرور تھوڑا بہت دو کیونکہ کھانا تیار کرنے میں انہوں نے کافی تکلیف برداشت کی ہوتی ہے۔

یہ اگر ایک لحاظ سے غلام (خادم) کی خدمت کا اعتراف ہوگا تو دوسرے پہلے سے اگر دیکھا جائے تو یہ ملازمین سے نیک اور اچھا سلوک روا رکھنے کا حکم بھی ہے۔

کھانے کے اوقات

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے، بہترین ناشتہ وہ ہے جو صبح جلدی کیا جائے۔

کیونکہ صبح کو پیٹ خالی ہوتا ہے اور اس وقت انسان کو ہلکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد کچھ دیر کیلئے قیلولہ کا حکم ہے کیونکہ اس سے انسان پھر سے تروتازہ اور توانا ہوتا ہے جبکہ رات کے کھانے کے بارے میں ارشاد ہے، رات کا کھانا کھایا کرو کیونکہ رات کا کھانا ترک کردینے سے بڑھاپا طاری ہوتا ہے۔ چاہے یہ کھانا قلیل ہی کیوں نہ ہو۔ رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کا حکم ہے۔ ایک صحابی نے عذر کیا کہ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں دن کو کافی چل لیتا ہوں۔ اس لئے کافی تھکا ہوا ہوتا ہوں اور چہل قدمی نہیں کرسکتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، اگر زیادہ ممکن نہیں تو کم از کم سو قدم ضرور چل لیا کرو۔ اطباء کے نزدیک رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی دل کے حملے سے بچاتی ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتی۔ پیٹ میں ہوا جمع نہیں ہوتی۔ علاوہ ازیں چہل قدمی کی وجہ سے ٹانگوں میں خون کو ٹھیک سے دورہ کرنے کا موقع ملتا ہے اور آنتوں میں گردش کرنے والا خون وریدوں میں ٹھہراؤ کی وجہ سے مسہ بن کر بواسیر کی صورت میں ظاہر نہیں ہوتا۔

روٹی اور سالن

(۱) حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روٹی (۲) گوشت (۳) مچھلی (٤) ثرید (٥) پنیر (٦) سرکہ (۷) مکھن اور گھی (۸) ستو (۹) مسور کی دال۔

جیسا کہ شروع میں بتایا گیا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہاں کھانے کا کوئی اہتمام نہیں ہوتا تھا کہ روزانہ معمولاً کوئی خاص سالن دستر خوان پر ضرور موجود رہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دستر خوان کی سادگی مثالی تھی۔ یہاں پر کوئی لذیذ اور پر تکلف طعام نظر نہیں آتا بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھرچن یعنی تہ دیگچی میں بچا ہوا سالن پسند فرماتے تھے کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ عادتِ کریمہ تھی کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم دوسروں کی ضروریات کو مقدم رکھتے تھے۔ چنانچہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اپنا کھانا اپنے اہل و عیال، مہمانوں، محتاجوں اور فقراء کو بانٹ دیتے تھے اور آخر میں جو کھانا بچتا اس کو اپنے لئے رکھتے تھے۔ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے جذبہ ایثار و سخاوت کا غماز بھی تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے وصف تواضع و انکسار اور صبر و قناعت کا مظہر بھی۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روٹی کیا تھی۔ بس جو اور کبھی گیہوں کی روٹی ہوتی تھی اور وہ بھی کبھی کبھی میسر ہوتی تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے روٹی اور جو سالن تناول فرمائے ان کی تفصیل کچھ یوں ہے، گوشت، مچھلی، ثرید، ہریسہ، پنیر، سرکہ، ستو، مکھن اور گھی، مسور کی دال۔

روٹی

ایران، افغانستان اور برصغیر پاک و ہند میں روٹی لوگوں کا من بھاتا کھانا ہے اور ہر دستر خون کی لازمی زینت ہے۔ اس کے بغیر دستر خون ادھورا تصور ہوتا ہے۔ ابتدا میں مسلمانوں کی روٹی انتہائی سادہ ہوا کرتی تھی۔ جب مسلمان آسودہ حال ہوئے تو آٹا چھاننے لگے اور خمیری روٹی کھانے لگے۔ ایران سے جب مسلمان ہندوستان آئے تو یہاں انہوں نے تنور گاڑے۔ اہل ہند کو پوریاں تلتے دیکھ کر مسلمانوں نے پراٹھے ایجاد کئے۔ مزید ترقی ہوئی تو باقر خانی، شیر مال اور نان جلیبی ایجاد کی گئی۔ دہلی والوں کا کمال اس حد تک پہنچا کہ سیر بھر آٹے میں پورا سیر گھی کھپا دیتے تھے۔ غازی الدین حیدر کا رکابدار ہر روز چھ پراٹھے پکاتا اور فی پراٹھا پانچ سیر کے حساب سے تیس سیر گھی روز لیا کرتا تھا۔ یہی نفس کی غلامی بالآخر انگریز کی غلامی پر منتج ہوئی۔

عہدِ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں عام طور پر لوگ جو کی روٹی کھاتے تھے یا گندم اور جو ملا کر روٹی پکائی جاتی تھی۔ خالص گیہوں کی روٹی تقریبات تک محدود تھی۔

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی روٹی بھی کبھی جو اور کبھی گیہوں کے آٹے سے بنی ہوتی تھی بلکہ جو کے آٹا کو بھی بغیر چھانے گوندھا جاتا تھا۔ سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے زمانے میں ہم نے میدہ نہیں دیکھا تھا۔ جو کا آٹا بھی نہیں چھانتے تھے بلکہ اسے صرف پھونک لیا کرتے تھے جس سے بھوسی اُڑ جاتی تھی۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس دنیا سے رُخصت ہوئے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی جو کی روٹی بھی آسودہ ہو کر نہیں کھائی۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ مدینہ ہجرت کرنے کے بعد آل محمد صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی متواتر تین دن تک گیہوں کا کھانا شکم سیر ہو کر نہیں کھایا یہاں تک کہ آنحضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی وفات ہوگئی۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نہیں جانتا کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کبھی پتلی روٹی (چپاتی) دیکھی ہو یہاں تک کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اللہ تعالیٰ سے جا ملے۔

حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ نے جو کی روٹی کا ایک ٹکڑا لیا اور اس کے اوپر ایک کھجور رکھی اور فرمایا یہ سالن ہے اس کا، اور اس کو کھایا۔

ایک بار اُمّ ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے آٹے کو چھان لیا تو فرمایا کہ تم نے جو کچھ چھانا ہے اس کو دوبارہ شامل کر کے روٹی پکاؤ۔

اب جدید تحقیق سے معلوم ہوا کہ آٹے کا چھان قبض اور شوگر کا بہترین علاج ہے کیونکہ چھان میں ریشے دار غذائی اجزاء کے علاوہ وٹامن 'ب' وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو کہ اعصاب کو طاقت مہیا کرتے ہیں۔ اگر دو چمچ چھان لے کر ایک گلاس پانی میں اُبالیں اور اس میں دو چمچ شہد ملا کر پئیں تو دائمی قبض کا بہترین علاج ہے۔ لیکن یہ ضمنی فوائد ہیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو کی روٹی بیمار ہونے کے سبب یا کسی بیماری کے سدباب کی وجہ سے نہیں کھایا کرتے تھے، نہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو خالص گیہوں کی روٹی ناپسند تھی۔ بلکہ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا فقر تھا، عجز تھا، انکسار تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی شان سے بعید تھا کہ دوسرے لوگ فاقہ سے رہیں اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم گیہوں کی روٹی تناول فرمایا کریں۔

مسند میں آیا ہے کہ ایک بار ایک صحابی (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) نے شادی کی۔ ولیمہ کیلئے اس کے پاس کچھ نہ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس سے کہا کہ عائشہ کے ہاں جاؤ اور آٹے کی ٹوکری لے آؤ۔ وہ صحابی گئے اور لے آئے حالانکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر میں اس کے سوا شام کے کھانے کو کچھ نہ تھا۔

گوشت

گوشت انسانوں کی سب سے پسندیدہ غذا ہے جو دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے اور انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گوشت سے جس قدر مختلف انواع اقسام کے کھانے بنائے جاتے ہیں شاید کسی اور چیز سے بنائے جاتے ہوں۔ بالخصوص جب مسلمانوں نے علوم وفنون سے منہ موڑ کر پیٹ کی بندگی اختیار کی تو اس میں وہ جدتیں پیدا کی گئیں کہ باید وشاید اور یہی ترقی دوسرے علوم وفنون کا زوال ٹھہری۔ وہ پیٹ کی تنگنائے میں ایسے پھنس گئے کہ ابھی تک نہیں نکل سکے۔ عرب ممالک میں اب ایسے ایسے ماہر باورچی ہیں کہ سالم اونٹ پکا لیتے ہیں۔ پھر اس کے پیٹ میں بکرے اور ان کے پیٹوں میں مرغیاں، انڈے، میوے اور بادام بھرے ہوئے ہیں۔

تاریخ کا مطالعہ سے پتا چلتا ہے کہ انسان ابتداہی سے گوشت کا رسیا چلا آرہا ہے۔ اس کے حصول کی خاطر انسان نے نہ صرف شکار کا پیشہ ایجاد کیا بلکہ پالتو جانوروں کے پالنے کی ایک بڑی وجہ حصول گوشت بھی ہے کیونکہ دیگر غذاؤں کے مقابلے میں گوشت لحمیات کے حصول کا سب سے آسان اور سستا ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں گوشت خوری اچھوت امراض سے حفاظت کا ایک قدرتی ذریعہ ہے۔

گوشت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بھی بہت مرغوب تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دُنبہ، مرغ، اونٹ، بکری، بھیڑ، گورخر، خرگوش، مچھلی اور تلور کا گوشت تناول فرمایا ہے۔ دست کا گوشت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ شمائل ترمذی میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا قول نقل کیا گیا ہے کہ دست کا گوشت فی نفسہٖ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو چنداں مرغوب نہ تھا۔ بات یہ تھی کہ کئی کئی دن تک گوشت نصیب نہیں ہوتا تھا۔ اس لئے جب بھی مل جاتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم چاہتے کہ جلد پک کر تیار ہوجائے کیونکہ دست کا گوشت جلدی گل جاتا ہے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسی کی فرمائش کرتے تھے لیکن متعدد روایتوں سے ثابت ہوا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یہ گوشت پسند تھا۔ تازہ گوشت کے علاوہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے سوکھا گوشت بھی تناول فرمایا ہے۔

چونکہ گوشت مختلف انواع کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تمام سالنوں کا سردار قرار دیا ہے۔ ابن ماجہ کے علاوہ کتاب الطب میں ابو نعیم نے حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت بیان کی ہے کہ گوشت دنیا اور جنت دونوں میں تمام سالنوں کا سردار ہے۔ کتاب الطب میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی یہ روایت بھی بیان ہوئی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ گوشت کھاتے وقت دل کو فرحت ہوتی ہے۔ اس لئے دعوتوں میں گوشت سے بنے سالنوں کو انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔

ابن ماجہ میں ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جب بھی گوشت کھانے کی دعوت دی گئی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے قبول فرمائی جس کسی نے بھی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو گوشت کا حصہ بھیجا قبول فرمایا۔ تاہم گائے کے گوشت کے بارے میں ارشاد ہے کہ یہ زیادہ مفید نہیں۔ علاوہ ازیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے زیادہ گوشت کھانے اور روزانہ کھانے کو متعدد مقامات پر ناپسند فرمایا ہے۔

عہدِ نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں چونکہ ناداری اور مفلسی تھی، گوشت کبھی کبھار ملتا تھا، اس لئے جب بھی پکتا تھا شوق سے کھایا جاتا تھا۔

ترمذی شریف میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب بھی گوشت پکاؤ تو اس میں زیادہ شوربہ کرو اس میں ایک چلو پانی اپنے ہمسائے کیلئے بھی ڈال دیا کرو یعنی جب بھی عمدہ سالن تیار کیا جائے تو اس میں اپنے پڑوسیوں کو ضرور یاد رکھا جائے کیونکہ پڑوسی کا حق بہت زیادہ ہے۔

امام احمد لکھتے ہیں کہ ایک دفعہ ایک بدو اونٹ کا گوشت بیچ رہا تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا خیال تھا کہ گھر میں کھجوریں موجود ہیں لہٰذا آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک وسق کھجوروں پر گوشت چکا لیا۔ گھر آ کر دیکھا تو کھجوریں نہیں تھی۔ واپس تشریف لا کر گوشت بیچنے والے سے کہا کہ میں نے کھجوروں پر گوشت کا سودا کیا تھا لیکن میرے پاس کھجوریں نہیں ہیں۔ اس پر اس شخص نے شور مچایا کہ مجھ سے بد دیانتی ہوئی ہے۔ لوگوں نے سمجھایا کہ رسول اللہ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) کیسے بد دیانتی کریں گے؟ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا رہنے دو۔ اسے کہنے کا حق حاصل ہے۔ اس شخص نے کئی بار یہ فقرہ دُہرایا۔ لوگوں نے کئی بار روکا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کئی مرتبہ فرمایا کہ اسے کہنے کا حق حاصل ہے۔ اس کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے ایک انصاریہ کے ہاں بھجوایا کہ وہ مطلوبہ قیمت کی کھجوریں حاصل کریں۔ جب وہ کھجور لیکر واپس پلٹا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو صحابہ کرام علیہم الرضوان کے ساتھ تشریف فرما دیکھا۔ وہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے حلم و حسن معاملہ سے بہت متاثر ہوا۔ اس لئے دیکھتے ہی بولا:

محمد (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) اللہ آپ کو جزائے خیر دے۔ آپ نے پوری قیمت دی اور اچھی دی۔

فتح مکہ کے دن جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم مکہ میں داخل ہوئے تو ایک بڑھیا عورت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی سواری دیکھ کر دیوار کے ساتھ لگ گئی اور خوف کے مارے کانپنے لگی۔ تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے سواری روک کر ان سے فرمایا، تو مجھ سے خوفزدہ کیوں ہے۔ میں تو وہی محمد (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) ہوں جن کی ماں سوکھا گوشت کھایا کرتی تھی۔

مچھلی

مچھلی کا گوشت چونکہ بہت لذیذ، قوت بخش اور زود ہضم ہوتا ہے، اس لئے زمانہ قدیم سے انسانوں کے کھانوں میں اس کا گوشت شامل چلا آرہا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اس وقت دنیا کے سمندروں اور دریاؤں سے ہر سال اوسطاً ساڑھے چار کروڑ ٹن مچھلی پکڑی جاتی ہے۔ مچھلی سل دق، خشک کھانسی اور ضعف گردہ کیلئے نہ صرف مفید ہے بلکہ آیوڈین کی کمی کو بھی پورا کرتی ہے۔ اس سے حاصل ہونے والے تیل کولیسٹرول کی مقدار گھٹاتے ہیں جبکہ بدن میں سردی کے مقابلہ کی قوت بڑھتی ہے۔ فشارِ خون کے مریضوں کیلئے بھی ہفتے میں کم از کم دو بار سمندری مچھلی کا کھانا مفید سمجھا جاتا ہے جبکہ کاڈ مچھلی کا تیل بطورِ دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں عموماً مئی جون جولائی اور اگست کے مہینوں میں مچھلی کھانے سے احتراز کیا جاتا ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مچھلی بھی بہت پسند تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے کہ اہل جنت کی تواضع سب سے پہلے جس دعوت سے کی جائے گی اس میں مچھلی کا گوشت بھی شامل ہوگا۔

مچھلی کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ ہمارے لئے بغیر ذبح کے مری ہوئی دو چیزیں اور دو خون حلال ہیں۔ دو بغیر ذبح کے مری ہوئی چیزیں مچھلی اور ٹڈی ہیں جبکہ دو خون کلیجی اور تلی ہیں۔ لیکن مچھلیوں میں حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مار ماہی (بام مچھلی) ناپسند تھی کیونکہ ایک بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت عمار رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مچھلی لانے کیلئے بازار بھیجا تو تاکید فرمائی کہ 'مار ماہی مت خریدنا' لیکن اس حدیث سے مار ماہی (بام مچھلی) کی حرمت ثابت نہیں کیونکہ ہوسکتا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یہ مچھلی اپنی ہیئت کی وجہ سے پسند نہ ہو کیونکہ اس مچھلی کی ظاہری شکل بالکل سانپ کی سی ہوتی ہے۔

ثرید

نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جو کھانا بہت مرغوب تھا، وہ ثرید تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے نہایت شوق سے تناول فرماتے تھے اوراس کی تعریف کرتے تھے۔

ثرید کی ترکیب یہ تھی کہ روٹی کو چورا کر کے گوشت کے شوربے میں ڈال دیا جائے اوراس میں گوشت کی بوٹیاں بھی شامل رہیں۔ کبھی کبھی اس میں مکھن یا گھی بھی ڈالا جاتا ہے جس سے ثرید بہت مرغن اورلذیذ ہو جاتا ہے۔

ثرید آج بھی پختونوں کا مرغوب طعام ہے۔ پختونوں میں شادی بیاہ کی دعوت عام عموماً ون ڈش پر مشتمل ہوتی ہے۔ شادی بیاہ کے موقع پر پختون گائے، بھینس کو ذبح کرتے ہیں پھراس کے گوشت میں شوربہ بناتے ہیں۔ مہمانوں کے آگے گوشت اور شوربہ بھری تھالی رکھی جاتی ہے۔ مہمان اس میں روٹی چورا کر کے ڈال دیتے ہیں اور پھراس کے اوپر خالص دیسی گھی ڈالا جاتا ہے۔

عام روز مرہ کھانوں میں بھی پختون زیادہ گوشت خور واقع ہوئے ہیں۔ شوربہ میں روٹی چورا کر کے کھانا دیہاتی پختونوں کی ایک روز مرہ غذا ہے۔ ڈیرہ اسماعیل خان کا ایک ثرید بطور سوغات مشہور ہے جس کو وہ 'صحبت' کا نام دیتے ہیں۔

حضرت ابو موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ مرد تو بہت مکمل انسان بنے، عورتوں میں مریم بنت عمران اور آسیہ فرعون کی بیوی مکمل انسان ہوئیں اور عائشہ (رضی اللہ تعالیٰ عنہا) کو عورتوں پر ایسی فضیلت وفوقیت حاصل ہے جیسے ثرید کو دوسرے کھانوں پر حاصل ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ثرید ہمیشہ ٹھنڈا کر کے تناول فرمایا ہے۔

ھریسہ

ہریسہ بھی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا پسندیدہ طعام تھا جو ثرید سے ملتا جلتا ہے۔ یہ عموماً گیہوں کے آٹے گوشت کی یخنی اور دودھ سے پکایا جاتا ہے۔

پنیر

پنیر دودھ کی ایک ذیلی پیداوار ہے۔ دہی کی پوٹلی باندھ کر لٹکائی جاتی ہے جس سے پانی رستا رہتا ہے حتیٰ کہ پوٹلی خشک ہو جاتی ہے۔ اب جو کچھ پوٹلی میں رہ جاتا ہے وہ پنیر کہلاتا ہے۔ اس کی ٹکیاں بنا کر فروخت کی جاتی ہیں۔

پنیر لذیذ اور مقوی ہوتا ہے اور بعض اسے گوشت کا نعم البدل بتاتے ہیں لیکن زیادہ مقدار میں ثقیل ہوتا ہے۔

پنیر کو پکا کر بطور سالن کھایا جاتا ہے اور کچا بھی استعمال ہوتا ہے۔ ہالینڈ اور امریکہ اس کے بڑے برآمد کنندہ ممالک ہیں۔ پاکستان میں مقامی طور پر صوبہ سرحد میں پنیر بنایا جاتا ہے۔

پنیر کو کئی بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دستر خوان کی زینت بنایا گیا ہے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کیلئے ان کی خالہ نے دستر خوان پنیر، دودھ اور گوہ سے سجایا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پنیر اور دودھ کو تناول فرمایا تاہم گوہ کو ہاتھ نہیں لگایا کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم گوہ کو طبعاً ناپسند فرماتے تھے۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ غزوہ تبوک کے موقع پر پنیر پیش کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے چھری طلب فرمائی اور پھر بسم اللہ پڑھ کر چھری سے کاٹ کر اس کو تناول فرمایا۔

اُمِ حفید ہ بنت حرث بن حزن رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے مہمانی میں گھی پنیر اور گوہ کو پیش کیا تو اس موقع پر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے گھی اور پنیر کو تناول فرمایا جبکہ گوہ کو نظر انداز کیا۔ گوہ اگرچہ حرام نہیں لیکن آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی نفاست طبع کو اس کا تناول فرمانا گوارا نہ تھا۔ تاہم دوسرے صحابہ کرام علیہم الرضوان نے اسے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے کھایا مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے انہیں روکا نہیں۔

جامع الکبیر میں زیادہ پنیر کھانے سے منع کیا گیا ہے اور اسے نسیان اور بھول کا سبب بتایا گیا ہے۔

سرکہ

عرب ممالک میں سرکہ کے استعمال کا رواج زمانہ قدیم سے دوسرے ممالک کے بہ نسبت زیادہ ہے۔ سرکہ عموماً اچار اور چٹنیوں میں یا قوتِ انہضام کی خاطر استعمال کیا جاتا ہے۔ روٹی کے ساتھ اس کا استعمال کرنے والے کے جسم میں کبھی بھی سوزش کا مادہ پرورش نہیں پاتا۔ روٹی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہیضہ، دست اور پیچش کو فائدہ دیتا ہے اور طبیعت کو خوشگوار بناتا ہے۔ گرم ملکوں میں گرمی کی شدت اور تمازت کو کم کرنے میں سرکہ بے نظیر ہے۔

سرکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے پہلے بھی انبیائے کرام علیہم السلام کی خوراک رہا ہے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دن حضور نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنے گھر والوں سے سالن طلب کیا تو گھر والوں نے کہا کہ گھر میں سالن نہیں البتہ سرکہ موجود ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے سرکہ منگوایا اور اس کے ساتھ روٹی تناول فرمانے لگے اور یہ فرماتے جاتے تھے کہ سرکہ بہترین سالن ہے، سرکہ بہترین سالن ہے۔

ایک بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اُمّ ہانی رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے یہاں تشریف لے گئے جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی چچا زاد بہن اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ہمشیرہ تھیں۔ آپ نے ان سے انتہائی بے تکلفی سے فرمایا، اُمّ ہانی کھانے کو جو کچھ ہو لاؤ۔ انہوں نے انتہائی تاسف سے کہا، حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ! گھر میں سوکھی روٹی اور سرکہ کے علاوہ اور کچھ نہیں۔

تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، وہی لے آؤ۔ وہ گھر سالن سے خالی نہیں جس میں سرکہ ہو۔ یہ سن کر اُمّ ہانی بہت مسرور ہوئیں۔ انہوں نے سوکھی روٹی اور سرکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جس کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔

مکھن اور گھی

مکھن اور گھی دونوں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت مرغوب تھیں۔ مکھن اور کھجور کو تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بہت شوق سے تناول فرماتے تھے۔ ایک مرتبہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم حضرت بسر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے یہاں تشریف لے گئے تو ان کے دو بیٹوں نے مکھن اور کھجور سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی واضع کی۔

زراعتی معاشرہ میں جہاں مویشی پالے جاتے ہیں وہاں مکھن مہمانوں کیلئے بطورِ سوغات پیش کرنا ایک عام دستور ہے۔ خاص کر تازہ مکھن کا ایک منفرد ذائقہ ہوتا ہے۔ ہمارے پختون دیہاتی معاشرے میں اب بھی کسی حد تک یہ رواج باقی ہے کہ مکھن میں گڑ چورا کر کے ڈالا جاتا ہے اور پھر خاص کر مہمان کو فسٹ ڈش کے طور پر پیش کیا جاتا ہے پھر اس کے بعد ثرید اور دیگر طعام رکھے جاتے ہیں۔

مکھن بیش قیمت اور قوت بخش غذا ہے۔ چکنائی کی تمام اقسام میں یہ سب سے زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔ تاہم باسی مکھن سے بدہضمی ہوجاتی ہے۔ عمدہ مکھن کا رنگ قدرے زردی مائل سفید ہوتا ہے۔

مکھن قوتِ باہ کیلئے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بدن بڑھتا ہے اور آواز صاف ہوتی ہے۔ مکھن کو پگھلا کر دیسی گھی حاصل کرلیا جاتا ہے کیونکہ مکھن جلد خراب ہوجاتا ہے۔ اس لئے گھریلو خواتین عموماً جمعہ کے جمعہ مکھن پگھلاتی ہیں۔ اس کو خوب جوش دیا جاتا ہے اس سے ترش سفید جھاگ علیحدہ کیا جاتا ہے جو عموماً کڑی یا ثرید پر ڈالا جاتا ہے۔ اس کے بعد مکھن کی دیگچی کو ٹھنڈا کیا جاتا ہے جو اصل دیسی گھی ہوتا ہے جو طویل عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

ماضی قریب میں خالص دیسی گھی سے مہمانوں کی تواضع کا رواج صدیوں پرانا ہے۔ عرب میں بھی مہمانوں کی تواضع گھی سے کی جاتی تھی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے نکاح کے بعد جو دعوتِ ولیمہ دیا تھا اس میں مہمانوں کیلئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھجور، پنیر اور گھی سے اپنے دسترخوان کو سجایا تھا۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جب بھی گھی اور گوشت پیش کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان دونوں میں سے ایک کو تناول فرمایا اور دوسرے کو صدقہ میں دے دیا۔

بطور مقوی غذا دیسی گھی کا استعمال اب بھی بہت عام ہے۔

ستو

ستو وہ طعام ہے جو زیادہ تر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔ یہ غالباً واحد طعام ہے جس کے بارے میں بخاری، ابن ماجہ، نسائی، ابوداؤد، ترمذی اور احمد بن حنبل نے کئی احادیث بیان کی ہیں کیونکہ اس زمانے میں ستو کا استعمال عام تھا۔ یوں تو عرب میں گندم سے بھی ستو بنائے جاتے تھے مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جو سے بنے ہوئے ستو پسند تھے۔ نسائی اور مسند احمد بن حنبل کی روایات میں ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے روزہ کھولنے میں اکثر ستوؤں کا شربت نوش فرمایا کیونکہ دن بھر کے روزے کی کمزوری رفع کرنے کیلئے یہ بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں میں مدینہ منورہ میں داخل ہوا تو میری ملاقات حضرت عبداللہ بن سلام سے ہوئی۔ انہوں نے مجھے اپنے پاس اُترنے کی دعوت دی اور فرمایا کہ میں تمہیں اس کا پیالہ پلاؤں گا جس میں رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پیا اور اس مسجد میں نماز پڑھاؤں گا جس میں نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نماز پڑھی۔ پس میں ان کے پاس اتر گیا تو انہوں نے مجھے ستو اور کھجور کھلائے اور میں نے ان کی مسجد میں نماز پڑھی۔

فتح خیبر والے سال آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم صہبا کی طرف پہنچے جو کہ خیبر کے نشیب میں ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نمازِ عصر پڑھی پھر توشے منگوائے تو سوائے ستو کے اور کچھ نہ تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حکم دیا تو وہ بھگو دیا اور اس کو سب نے تناول فرمایا۔ آنحضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بھی عام مجاہدوں کی طرح رہے۔ انہوں نے کبھی بھی اپنے لئے کوئی تفاخر یا کھانے پینے میں تفاوت نہیں کی۔

ستو کے حوالے سے سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں غزوہ سویق بھی مشہور ہے۔ غزوہ بدر کا انتقام لینے کیلئے ابوسفیان ذوالحجہ ۲ ہجری کو اپنے ساتھ سواروں کا ایک گروہ لے کر مدینہ منورہ کی طرف روانہ ہوا۔ مدینہ کے قریب مسلمانوں کے ساتھ اس کی ایک معمولی سی جھڑپ ہوئی۔ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جب خبر ہوئی اور مقابلہ کیلئے رفقاء سمیت چل پڑے تو کفارِ مکہ بھاگ نکلے اور بھاگتے وقت اپنا سامانِ خوراک (جو کہ ستوؤں پر مشتمل تھا) پھینک گئے تا کہ بوجھ ہلکا رہے۔ مسلمانوں نے ان ستوؤں کو اُٹھالیا۔ چونکہ ستو کو عربی میں سویق کہا جاتا ہے اس لئے یہ جھڑپ غزوہ سویق کے نام سے مشہور ہوئی۔

مسور کی دال

ماہرین کا خیال ہے کہ اناج اور دالوں کا استعمال بیک وقت آج سے تقریباً دس ہزار سال قبل مسیح کے لگ بھگ شروع ہوا۔

دالیں دنیا کے سب حصوں میں کاشت کی جاتی ہیں اور انہیں انسانی خوراک میں ایک اہم مقام حاصل ہے۔ جنوب اور مشرق میں سبھی طبقوں کے لوگوں کی غذاؤں میں دال کا کردار قابل ذکر ہے۔ ہندوستان میں جہاں لوگوں کی اکثریت 'سبزی خور' ہے ان کی غذا کا بہت بڑا حصہ اناج اور دالوں پر مشتمل ہے۔ دالوں میں پائی جانے والی پروٹین تمام پودوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہ کم خرچ اور لوگوں کی اکثریت کی ضرورت پوری کرتی ہے۔ اس لئے انہیں جائز طور پر 'غریب آدمی کا گوشت' کہا جاتا ہے۔ برصغیر میں اس کا سالن اور چپاتی غریبوں کی مقبولِ عام غذا ہے۔ دال ان غذاؤں میں شامل ہے جن کی خاطر یہودیوں نے من وسلویٰ کو ٹھکرایا تھا اور حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا تھا کہ خدا سے کہو کہ ان کو وہ چیزیں دی جائیں جو کہ زمین سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا مطالبہ کھیرا، ساگ، لہسن، پیاز اور دال مسور پر مشتمل تھا۔

غذائیت کے تقابلی جائزہ کے مطابق دالوں میں سب سے اچھی دال مسور کی ہے اور اسے دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی صورت میں پسند کیا جاتا ہے۔

طبرانی میں حضرت واثلہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے لئے کدو ہے یہ دماغ کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔ اور تمہارے لئے مسور کی دال موجود ہے جس کی تعریف کم از کم ستر انبیاء علیہم الصلوٰۃ والسلام کی زبانِ مبارک پر رہی۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے منقول ہے، جس کسی نے کدو کے ساتھ دال مسور کھائی، اس کا دل تندرست ہوا، اس کی قوتِ مردمی میں اضافہ ہوا اور اگر اس کے ساتھ میٹھے انار اور سماق کو استعمال کرے تو صفرا کی تلخی بھی کم ہو جائے گی۔

(سماق ایک ہاضم اور مقوی نباتات میں سے ہے۔)

محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے بیہقی کے حوالے سے بیان کیا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اس کا کھانا دل کو نرم اور سبک کرتا ہے۔ آنکھوں سے پانی کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے اور غرور کو کم کرتا ہے۔

'کبر' کا اُردو معنی غرور کیا گیا ہے لیکن بعض اہل علم کے نزدیک 'کبر' یہاں پر ذومعنی لفظ ہے۔ اس کا مطلب بڑھاپا بھی ہوسکتا ہے یعنی بڑھاپے کے امراض کو قابو میں رکھتا ہے اور غرور کے معنی میں بھی کہ اس کے کھانے سے امارت کا غرور ٹوٹتا ہے کیونکہ یہ زمانہ قدیم سے غریبوں کی غذا ہے جبکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تو غریبوں کے ملجاو ماویٰ تھے۔

سبزیاں

(۱) سبزیاں (۲) چقندر (۳) کدو (٤) میتھی۔

عام طور پر سبزیوں کو سستا اور وافر مقدار میں دستیاب ہونے کی وجہ سے وہ اہمیت نہیں دی جاتی جو کہ گوشت اور مچھلی کو حاصل ہے۔ لحمیات کی اہمیت اپنی جگہ لیکن سبزیاں کسی طرح سے بھی اپنی افادیت میں کسی دوسری جنس سے کم نہیں کیونکہ سبزیاں اہم محافظ غذا، صحت برقرار رکھنے میں معاون اور امراض سے بچاؤ کا قدرتی ذریعہ ہیں جو جسم کی نشو ونما اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح کیلئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

سبزیاں بطورِ سالن عام استعمال کی جاتی ہیں لیکن ان کی ادویاتی خصوصیات کا علم نہ ہونے کی وجہ سے ہم قدرت کی ان نعمتوں سے پوری طرح استفادہ حاصل نہیں کر پاتے حالانکہ یہ قدرت کا بہت بڑا احسان ہے کہ جو جنس یا سبزی جس موسم میں پیدا ہوتی ہے اس میں اس موسم سے متعلقہ بیماریوں کیلئے شفا رکھی ہے۔ اس لئے بزرگ اپنے تجربے کی بنیاد پر اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ہر موسم کا پھل اور سبزی ضرور استعمال کریں۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے، اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں (یعنی سبزیوں اور سلاد وغیرہ) سے زینت دیا کرو۔ اس لئے سبز چیز اللہ کے نام کی برکت سے شیطان کو دور رکھتی ہے۔

اس باب میں ان سبزیوں کا تذکرہ ہے جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تناول فرمایا۔

چقندر

چقندر ایک قوت بخش سبزی ہے جو اپنے منفرد ذائقہ کی وجہ سے ممتاز ہے۔ یہ دیگر جڑوں پر مشتمل سبزیوں سے زیادہ رنگ دار ہوتی ہے۔ چقندر کی بہت سی قسمیں ہیں جن کی تقسیم ان کی شکل وصورت کی بنیاد پر کی گئی ہے۔ ان میں لمبی، بیضوی، گول چپٹی لمبوتری وغیرہ شامل ہیں۔ تاہم برصغیر میں دو قسمیں زیادہ تر کاشت کی جاتی ہیں جو گول اور عنابی سرخ رنگ پر مشتمل ہیں۔ ان علاقوں میں جہاں گنا نہیں ہوتا خصوصاً مغربی اور وسطی یورپ میں شکر سازی کیلئے چقندر کی بڑے پیمانے پر کاشت ہوتی ہے۔

چقندر میں زبردست طبی افادیت پائی جاتی ہے۔ اس کے اجزاء گردوں اور پتے کو صاف کرتے ہیں۔ اس میں الکائین رکھنے والے عناصر یعنی پوٹاشیم، کیلشیم، میگنشیم اور آئرن پائے جاتے ہیں جو تیزابیت کا مقابلہ کرتے ہیں اور بدن سے فاسد مادوں کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔ اس کا استعمال انیمیا، امراضِ معدہ، قبض، بواسیر، امراضِ جلد، خشکی اور سکری کے علاوہ گردوں اور پتے کی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

چقندر مزاج میں طبی نکتہ نظر سے گرم تر ہے۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک بار حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کھجور کھانے سے منع فرمایا اور دسترخوان پر موجود چقندر کھانے کی ہدایت کی۔ **مشکوٰۃ شریف** میں حضرت اُم منذر رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمارے یہاں تشریف لائے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ساتھ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی تھے۔ ہمارے گھر میں کھجور کے خوشے لٹکے ہوئے تھے۔ ان خوشوں سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اور حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کھانا شروع کیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا، علی تم نہ کھاؤ۔ اس لئے کہ تم کمزور ہو۔ اس کے بعد جب میں نے جو اور چقندر ان کیلئے دسترخوان پر رکھے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا، علی! اس میں سے کھاؤ۔ یہ تمہارے لئے بہت مفید ہے۔

بخاری شریف میں حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ہمیں جمعہ کے دن بڑی خوشی ہوتی تھی۔ ہماری ایک بوڑھی خاتون تھی۔ وہ چقندر لے کر اپنی ہانڈی میں پکاتی تھیں اور جو کے کچھ دانے اس میں ڈال دیتی تھیں۔ ہم نمازِ جمعہ پڑھ کر ان کی زیارت کو جاتے تو وہ ہمارے سامنے یہ پکوان رکھتی تھیں۔ جمعہ کے دن ہمیں بڑی خوشی اسی وجہ سے رہتی تھی۔ ہم نماز جمعہ کے بعد ہی کھانا کھاتے تھے۔ واللہ نہ اس میں چربی ہوتی تھی اور نہ چکنائی۔

کدو

کدو برصغیر کی عام سبزی ہے۔ اسے لوکی، دودھی اور گھیا بھی کہتے ہیں۔ کدو کا رنگ زردی مائل سبز ہوتا ہے۔ اس کی شکل بوتل نما ہوتی ہے۔ اس کا گودا سفید ہوتا ہے۔ بیج بھی سفید رنگ کے گدازا سفنجی حصہ میں ملفوف ہوتے ہیں۔

کدو نامعلوم زمانہ سے انسان کی غذا میں شامل ہے۔ انسان اسے صدیوں سے کاشت کرتا آ رہا ہے اور غالباً ان سبزیوں میں سے ایک ہے جسے انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کرنا شروع کیا تھا۔ ماہرین کے مطابق اس کا آبائی وطن افریقہ ہے۔ اب یہ منطقہ حارہ اور نیم استوائی علاقوں میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ خاص کر برصغیر جنوبی ایشیاء، انڈونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین، افریقہ اور جنوبی امریکہ میں اسے وسیع پیمانے پر اُگایا جاتا ہے۔ چونکہ کدو موسم گرما کی سبزی ہے۔ اس لئے گرم مرطوب علاقوں میں خوب نشوونما پاتی ہے۔

پکایا ہوا کدو مسکن پیشاب آور سرد مزاج اور دافع صفرا ہے۔ اس کو کھانے کے بعد آسودگی کا احساس ملتا ہے لیکن کچا کدو نہیں کھانا چاہئے کیونکہ یہ معدے اور آنتوں کیلئے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ پیشاب کے امراض، پیاس کی شدت، بے خوابی وشوگر وغیرہ میں کدو کا جوس انتہائی مفید ہے۔ کدو کے پتوں کا ساگ بھی پرسکون نیند کا باعث ہے۔

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو کدو بہت مرغوب تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے نہایت شوق سے کھاتے تھے۔ بخاری شریف میں ہے کہ ایک بار ایک درزی نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی دعوت کی اور کھانے میں گوشت اور کدو پیش کیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم شوربے میں سے کدو چن چن کر کھاتے تھے۔

ابونعیم نے کتاب الطب میں واثلہ بن الاسقع رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اے لوگو! کدو یعنی لوکی زیادہ کھایا کرو کیونکہ یہ دماغ کی قوت بڑھاتا ہے اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، اے عائشہ! تم جب ہانڈی (گوشت) پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دیا کرو کیونکہ یہ غمگین دل کیلئے تقویت کا باعث ہے۔

حکماء کے نزدیک گوشت کے ساتھ کدو کے استعمال کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کی ٹھنڈک گوشت کی حرارت کو دور کر کے معتدل کر دیتی ہے۔

میتھی

میتھی قدرت کی طرف سے انسان کیلئے ایک بیش بہا تحفہ ہے۔ اس کا با قاعدہ استعمال جسمانی صحت کیلئے انتہائی مفید ہے۔ میتھی کے بارے میں سمجھا جاتا ہے کہ اس کا آبائی وطن مشرق یورپ اور ایتھوپیا ہے۔ تاہم یہ شمالی ہندوستان اور پاکستان میں خودرو حالت میں بھی پائی جاتی ہے۔ ایشیا اور بحر روم کے ساحلی علاقے کے لوگ اسے صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ برصغیر میں سردیوں میں بڑے پیمانے پر اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

برصغیر میں میتھی کے پودوں کے پتوں سمیت بطور ساگ عام استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً پالک اور میتھی کو ملا کر لہسن کا تڑکا دیا جاتا ہے سالن کو خوشبودار اور چٹ پٹا بنانے کیلئے بھی اس کا استعمال برصغیر میں زیادہ ہوتا ہے۔

میتھی کے پتے خوشبودار سرد اور معتدل قسم کے اشتہا انگیز ہوتے ہیں۔ ان پتوں کا سر پر لیپ کرنے کے بعد نہانے سے بال گھنے سیاہ ملائم اور چمکدار ہوتے ہیں اور ان کی قدرتی رنگت برقرار رہتی ہے۔ اس لئے میتھی کے بیجوں کو ہیئر ٹانک اور کاسمیٹکس میں بھی استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ روزانہ رات کو چہرے پر میتھی کے تازہ پتوں کا لیپ لگانا اور سونے سے قبل گرم پانی سے منہ دھونا چہرے کو کیل چھائیوں اور خشکی سے محفوظ رکھتا ہے۔ جھریاں نہیں پڑتیں۔ رنگ نکھر جاتا ہے اور عمر کم نظر آتی ہے۔

اطباء میتھی کو گرم قرار دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسے زیادہ تر سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ گٹھیا، کمر کے درد، کھانسی، بادی اور بلغمی امراض میں میتھی کا ساگ بہت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزور دودھ کی پیداوار اور بڑھانے اور جنسی قوت میں اضافہ کیلئے اس کا استعمال اکسیر ہے۔ انیمیا، سونگھنے اور چکھنے کی حس کو تروتازہ اور توانا رکھنے، خشکی، سکری، بخارا، امراضِ معدہ، سانس کی نالیوں میں انفیکشن، گلے کی خراش، بدن اور سانس کی ناگوار بو، شوگر اور سوجھن کے علاوہ اس کا استعمال جسم کو فاسد مادوں سے پاک کرنے میں بھی مفید ہے۔ پیشاب آور ہونے کے علاوہ اسکے بیج خراش کو کم کر کے سکون دیتے ہیں۔ اس کا تیل مچھلی کے تیل کا نعم البدل ہے اور اکا استعمال خنازیر اور گلٹیوں کی دق میں بہت مفید ہے۔ اسکے نرم پتے کچے سلاد کی صورت میں کھائے جائیں تو زیادہ نافع ہیں۔

امام ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے میتھی کی تعریف میں آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ایک روایت بیان کی ہے کہ اگر میری اُمت کو یہ معلوم ہو جائے کہ میتھی میں کتنے فوائد ہیں تو وہ اسے سونے کے بھاؤ خریدنے میں بھی دریغ نہ کریں۔

نشر الطیب میں عبدالرحمٰن بن قاسم سے مرفوعاً نقل ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ میتھی سے شفا حاصل کرو۔

میٹھے پکوان

(۱) تلبینہ (۲) حریرہ (۳) حیس (٤) سونٹھ کا مربہ (۵) تل۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میٹھی چیز اور شہد کو بہت پسند فرماتے تھے۔ خطابی نے لکھا ہے کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا میٹھی چیزوں کا پسند کرنا طبعی خواہش کی بناء پر نہیں تھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اکثر و بیشتر میٹھی چیزیں کھانا پسند فرماتے تھے بلکہ بہت پسند کرنے کا مطلب محض یہ ہے کہ جب آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے سامنے دسترخوان پر میٹھی چیز آتی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو اتنی رغبت کے ساتھ تناول فرماتے کہ معلوم ہوتا کہ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت مرغوب ہے۔

یہاں ان چند میٹھے پکوانوں کا تذکرہ ہے جن کی تفصیل ہمیں کتب سیرت و احادیث سے معلوم ہو سکی ہے۔

تلبینہ

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں نے رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ تلبینہ دل کی بیماری کیلئے راحت ہے اور رنج وغم کو کھو دیتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر میں کسی قسم کا یا حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا کوئی رشتہ دار انتقال کر جاتا تھا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تلبینہ پکوایا کرتے تھے اور اس کو ثرید کے ساتھ ڈال کر فرماتے کہ اس کو کھاؤ کیونکہ اس میں شفا ہے۔ جب کوئی نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے تھے۔

تلبینہ دراصل 'جو' کا دلیہ ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جو کا آٹا بغیر چھانے دودھ میں پکایا جاتا ہے اور مٹھاس کیلئے اس میں شہد ڈالا جاتا ہے۔

حریرہ

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ جب رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر والوں میں کسی کو بخار آجاتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم حریرہ تیار کرنے کا حکم دیتے چنانچہ حریرہ تیار کیا جاتا اور پھر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم مریض کو پلاتے اور فرماتے 'حریرہ' غمزدہ دل کو طاقت پہنچاتا ہے اور بیمار کے دل سے رنج وکلفت اتار دیتا ہے۔ اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے کہ جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھوکر صاف کرتا ہو۔ اس پر حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی ایک اور روایت میں یہ اضافہ ہوا ہے کہ جب بیماری کیلئے حریرہ پکایا جاتا ہے تو حریرے کی ہنڈیا اس وقت تک چولہے پر چڑھی رہتی جب تک وہ بیمار یا تو تندرست ہوجائے یا فوت ہوجائے۔

حریرہ بھی دراصل تلبینہ کی طرح ہے مگر یہ آٹا پانی اور گھی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اور اس میں مٹھاس کیلئے شیرینی ڈالی جاتی ہے۔ تلبینہ اور حریرہ میں فرق یہ ہے کہ تلبینہ دودھ، جوکا آٹا اور شہد پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ حریرہ میں آٹا (غالباً گیہوں کا) پانی گھی اور شکر بنیادی اجزاء ہوتے ہیں۔

حریرہ اور تلبینہ کے بارے میں لکھا گیا ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے گرم گرم کھانے، بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند فرماتے تھے۔

حیس

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے منقول ہے کہ حیس آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔ یہ میٹھا پکوان کھجور، مکھن اور جمے ہوئے دہی سے بنتا ہے اور بہت مقوی ہوتا ہے۔

بعض روایات میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اُمّ المومنین حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے نکاح کے بعد جو دعوتِ ولیمہ دیا تھا اس میں پنیر اور گھی کے ساتھ حیس بھی شامل تھا۔

سونٹھ کا مربہ

ابو نعیم نے ابو سعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی ہے کہ بادشاہِ روم نے آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمتِ اقدس میں سونٹھ کا مربہ ایک مرتبان میں بطور تحفہ بھیجا۔ اس سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خود بھی کھایا اور صحابہ کرام علیہم الرضوان کو بھی کھلایا۔

سونٹھ کے مربہ کی یہ خاصیت ہے کہ بھوک لگاتا ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ قے کو روکتا ہے۔ کسلمندی کیلئے مفید ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ مقویٔ دماغ ہے اور غلیظ مادے جسم سے نکال باہر کرتا ہے۔

تل

تل ایک جانا پہچانا روغنی بیج ہے۔ یہ غالباً کاشت ہونے والی فصلوں میں سب سے قدیم ہے۔ ایشیا میں یہ زمانہ قدیم سے ہی بہت غذائیت رکھنے والا بیج سمجھا جاتا ہے۔ اس کا اصل وطن مجمع الجزائر ہند تصور کیا جاتا ہے لیکن اس کے بیج مختلف مقامات کے آثارِ قدیمہ سے بھی برآمد ہوئے ہیں۔ ہڑپہ (پاکستان) سے ملنے والے بیجوں کا تعلق دو ہزار سال قبل مسیح سے ہے۔ جبکہ مصر کے آثارِ قدیمہ سے ملنے والے بیج تیرہ سو سال قبل مسیح کے ہیں۔ یہ وہی دور ہے جب بنی اسرائیل کو مصر سے نکالا گیا۔

تلوں کے بیج اور تیل کا تذکرہ ہندوستان کے ویدک دور کی تحریروں میں بھی موجود ہے۔ اس زمانہ میں انہیں مذہبی تقریباً شرادھا اور پتریانہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ابتدائی ادوار میں مغربی ایشیاء سے ہندوستان، چین اور جاپان تک پھیل گیا ہے۔ آج کل لاطینی امریکہ میں وسیع پیمانے پر اس کی کاشت ہوتی ہے۔

تلوں کی تین قسمیں ہوتی ہیں۔ یہ سفید، کالے اور سرخ رنگ میں پائے جاتے ہیں۔ کالے تلوں سے حاصل ہونے والا تیل سب سے بہتر اور ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ سفید تلوں میں کیلشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جبکہ سرخ تلوں میں آئرن زیادہ ہوتا ہے۔ تل جلد کو نرم کرتے ہیں۔ ان میں پایا جانے والا مادہ جلد کو تسکین دیتا ہے اور اندرونی اور بیرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے تسکین دیتا ہے اور اندرونی اور بیرونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔ تلوں کی دیگر خوبیوں میں بہتر طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔ تلوں کی دیگر خوبیوں میں بہتر نشوونما کرنا، حیض جاری کرنا، اجابت لانا، پیشاب لانا، مثانے کو قوت دینا اور جسم کو فربہ کرنا ہے اس کے علاوہ بواسیر، امراضِ جلد، انیمیا، پیچش، اسہال، اسقاطِ حمل، سانس کی بیماریوں اور بالوں کیلئے بھی مفید ہے۔

تلوں کا تیل اعلیٰ قسم کی طبی خوبیاں رکھتا ہے۔ قدیم ہندوستانی معالج جراک کے مطابق تلوں کا تیل سب سے بہتر ہے۔ اس کا ذائقہ عمدہ اور نکتہ ابال بہت اونچا ہے۔ یہ خوبی صحت کے حوالے سے بہت اہم ہے کیونکہ اس کا مطلب ہے کہ تلوں کے تیل کے مالیکیول آسانی سے نئی ہیئت میں تبدیل نہیں ہوتے جیسا کہ دوسرے نباتاتی تیلوں میں ہوتا ہے۔

تل عموماً خوردنی تیل کیلئے کاشت کیا جاتا ہے اور اس کا تیل کھانے پکانے کے مقاصد میں زیتون کے تیل کا متبادل ہے۔ علاوہ ازیں افریقہ اور ایشیا میں تل کی مٹھائی بہت مرغوب ہے۔ ریوڑیوں میں اس کا استعمال بہت اہم ہے۔ صوبہ سرحد کے کوہاٹ میں سفید اور سیاہ تل کے میٹھے کیک بنائے جاتے ہیں جو صوبہ بھر کے بچوں کے پسندیدہ سویٹ میں شمار ہوتے ہیں۔

ایک بار حضرت سعد بن معاذ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں تل اور کھجوریں پیش کیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان دونوں میں سے کھایا اوران کیلئے دعائے خیر فرمائی۔

چونکہ کھجور سے سوداوی مادے پیدا ہوتے ہیں اور تل سودا ختم کرتا ہے۔ کھجور سدے پیدا کرتی ہے اور تل سے کھل جاتے ہیں۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دونوں کو ملا کر تناول فرمایا کہ غذا معتدل ہوجائے۔ طعام کے بابت میں جب ہم سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا جائزہ لیتے ہیں تو یہ امر آشکار ہوتا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیشہ معتدل کھانا تناول فرمایا ہے اور اس میں صحت کا راز پنہاں ہے۔

تل اگر چہ ایک روغنی بیج ہے مگر ہم نے یہاں اس کو میٹھے میں اس لئے شامل کیا کہ آنحضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کو کھجور کے ساتھ تناول فرمایا اور آج کل بھی اسے عام حالت میں میٹھے کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

نمک اور مسالہ جات

(۱) پیاز (۲) کالی مرچیں اورزیرہ (۳) لہسن (٤) نمک (٥) زیتون کا تیل۔

زمانہ قدیم سے کھانوں کو لذیذ، چٹخارے دار اور ذائقہ دار بنانے کیلئے مختلف قسم کے مسالہ جات نمک اور تیل کا استعمال ہوتا چلا آرہا ہے۔ اس باب میں ہم ان مسالہ جات، نمک اور تیل کے بارے میں احادیث اور سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے حوالے سے جائزہ لیں گے جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے طعام میں شامل رہے۔

پیاز

پیاز وہ سبزی ہے جو دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جاتی ہے اور بطورِ سبزی مسالہ اور سلاد استعمال ہوتی ہے۔ اسے اطباء اور غذائی ماہرین ایک منفرد قسم کی غذا قرار دیتے ہیں۔ یہ پکوان کا ذائقہ بہتر بنانے، گوشت کی بوختم کرنے اور کھانوں کو محفوظ کرنے میں بے مثال ہے۔ کسی حکیم نے اسے قدرتی غذاؤں کا ڈائنامیٹ قرار دے کر اس کی خوبیوں کی بہت اچھی عکاسی کی ہے۔

پیاز زمانہ قدیم سے استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ مقبول غذا تھی۔ جہاں اس کا تذکرہ اہرام کے ان کتبوں پر درج ہے جن میں ۳۲۰۰ قبل مسیح پرانی ممیاں پائی گئیں۔ ہندوستان کے عظیم رشی مہارشی اتر لیا اور بھگون دھن ونتری نے پیاز کے استعمال کا تفصیل سے ذکر کیا ہے۔ پیاز کا تذکرہ بائبل اور قرآن میں بھی موجود ہے۔ جب حضرت موسیٰ علیہ السلام بنی اسرائیل کو لے کر مصر سے کنعان کی سرزمین کی طرف نکلے اور ان پر من و سلویٰ کا نزول شروع ہوا تو انہوں نے کفرانِ نعمت کرتے ہوئے دیگر غذاؤں کے ساتھ پیاز کو بھی یاد کیا تھا۔ جو انہیں مصر میں میسر تھا۔ یہودی پیاز سے اتنی محبت کرتے تھے کہ انہوں نے اس کی نسبت سے 'اونین' کا نام شہر آباد کیا تھا جو کہ ۱۷۳ ق م میں خلیج سویز کے قریب آباد تھا۔ تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ قومِ یہود نے پیٹ کا غلام بن کر من و سلویٰ جیسی نعمتِ عظمیٰ کو ٹھکرایا تو مردود ٹھہرے۔ ہم مسلمانوں نے دسترخوانِ نبی کو بھلایا تو ذلیل وخوار ہوگئے۔

علاج بالغذا کی حیثیت سے پیاز کا استعمال نامعلوم زمانے سے چلا آرہا ہے۔ اطباء کے نزدیک پیاس سانس کی بیماری، امراضِ دندان، انیمیا، امراضِ قلب، مردانہ کمزوری، امراضِ جلد و کان، ہیضہ، خونی بواسیر اور پیشاب کی تکالیف میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ لیکن اس کے ساتھ اس کے بعد مضر اثرات بھی ہیں۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ یہ سر میں درد پیدا کرتا ہے۔ پیٹ میں ریاح کو بناتا ہے۔ بینائی کو کم کرتا ہے۔ مسلسل کھانے سے حافظہ کمزور ہوجاتا ہے۔ عقل کمزور پڑتی ہے۔ منہ کا ذائقہ خراب کرتا ہے۔ اگر پکایا جائے تو نقصانات کم ہوتے ہیں۔

پیاز کی ۲۰ کے لگ بھگ قسمیں ہیں۔ تاہم سفید پیاز کو سرخ اور زرد پیاز پر ترجیح دی جاتی ہے۔ پیاز میں پائی جانے والی تیز بو اسکے گندھک کے نامیاتی مرکبات کی وجہ سے ہے اور صرف اس وقت پھوٹتی ہے جب پیاز کو کاٹا یا کچلا جائے اس کی بو کھانے کے بعد بھی کافی دیر تک منہ میں موجود رہتی ہے۔ کیونکہ اس کے چھوٹے چھوٹے ذرّات برش کرنے کے باوجود منہ میں رہتے ہیں۔ جو محفل میں انتہائی ناگوار محسوس ہوتی ہے۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو بندہ کچا پیاز کھائے وہ مسجد میں نہ آئے۔ بخاری شریف میں ہے کہ آپ نے صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فرمایا کہ جس نے لہسن یا پیاز کھائی ہو (اور منہ میں بدبو ہو) تو اسے چاہئے کہ ہم سے دور رہے یا (یہ فرمایا) کہ ہماری مسجد سے دور رہے۔

دراصل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جس طرح طہارت اور نفاست پسند فرماتے تھے اور خوشبو کو پسندیدہ نظروں سے دیکھتے، اسی طرح آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خواہش ہوتی تھی کہ یہ طہارت نفاست اور صفائی ہر طرح کی ہو۔ دین ایمان روحانی اور جسمانی ہر لحاظ سے **مکمل** ہو۔ یہاں اگر ذرا غور فرمایا جائے تو اس میں اپنی ذات سے دوسروں کی ناگواری کا احساس زیادہ تھا کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے اردگرد ہر وقت صحابہ کرام علیہم الرضوان کا جمگھٹا رہتا تھا تاکہ پیاز کی بو ان کیلئے بوجھ نہ رہے۔ جہاں تک پیاز کا کھانے میں استعمال کا تعلق ہے تو اس کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے استعمال فرمایا ہے۔ ابوداؤد میں آیا ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنی زندگی میں جو کھانا آخری مرتبہ کھایا تھا، اس کو پکاتے وقت اس میں پیاز ڈالی گئی تھی۔

اس لئے پیاز اور لہسن کے سلسلے میں حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے یہ اصول وضع کر دیا کہ پیاز کو کچا کھانا نامناسب اور ممنوع ہے البتہ پکا کر کھایا جاسکتا ہے وہ بھی اس لئے کہ پکنے کے بعد ان کی بدبو ختم ہوجاتی ہے۔

کالی مرچیں اور زیرہ

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے کھانے میں جو مسالہ جات استعمال ہوئے ہیں ان میں زیرہ اور کالی مرچیں بھی شامل ہیں۔

کالی مرچیں برصغیر پاک و ہند میں عام طور پر مسالہ جات کا لازمی جز تصور کیا جاتا ہے اس سے نہ صرف کھانا چٹخارے دار ہوتا ہے بلکہ یہ تمام زہروں کیلئے تریاق ہے۔ نظر کی کمی میں اس کا استعمال بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ غذاؤں کو لطیف کرتی ہے۔ پٹھوں، معدہ، جگر اور ہاضمہ کو قوت دیتی ہے۔ کالی مرچ کے بارے میں یہ یاد رہے کہ سیاہ رنگ کے ایک پہاڑی درخت کا پھل ہے اور اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ ہندوستان میں بہت پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ زیرہ دو قسم کا ہے۔ ایک زیرہ، سفید، یہ سفید رنگ کا سفوف جیسے بیج کی طرح ہوتا ہے۔ ان کی بو تیز ہوتی ہے۔ مزاج اس کا گرم خشک ہے۔ معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ زیرہ سیاہ کے سوئے جیسا بیج اور اس کی بو تیز ہوتی ہے۔ مشہور سالنی جز ہے۔ مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔ بھوک کھولتا ہے۔ گرمی کرتا ہے اور طبیعت کو لطافت دیتا ہے۔ تمام دنیا میں اس کی پیداوار ایک اندازے کے مطابق دو ہزار ٹن ہے۔ زمانہ قدیم سے عرب، ہندوستان، چین اور رومی خطے کے گردونواح میں کاشت ہو رہا ہے۔ یہ ادویات میں بھی مستعمل ہے۔

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کا استعمال شاید جو کہ دلیہ میں فرمایا ہے کیونکہ حضرت سلمیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ایک بار امام حسین اور حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہما نے فرمائش کی کہ آج ہم کو وہ کھانا پکا کر کھلاؤ جو حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت مرغوب تھا۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا کہ شاید آپ لوگوں کو وہ مرغوب نہ ہو۔ انہوں نے اصرار کیا تو آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے جو کا آٹا پیس کر ہانڈی میں چڑھایا۔ اوپر سے روغن زیتون زیرہ اور کالی مرچیں ڈالیں۔ پک گیا تو لوگوں کے سامنے رکھا کہ یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی محبوب ترین غذا تھی۔ اس سے ہم کو عہد نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی فاقہ کشی غربت اور سادگی کا اندازہ ہوتا ہے کہ آقائے دو جہاں کا دستر خوان کس قدر سادہ فقیرانہ شان لئے ہوئے تھا اور تکلفات سے کس قدر مبرا تھا۔

لہسن

لہسن مسالوں میں شمار کی جانے والی فصل ہے۔ اسے زمانۂ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اسے مختلف حوالوں سے اہمیت حاصل ہے۔ اسے غذا، بوٹی، طبی پودا، جراثیم کش دوا، آرائشی پودا، معاونِ حسن اور معجزنما تریاق کے طور پر مختلف زمانوں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لہسن امراضِ سینہ، دمہ، امراضِ معدہ، امراضِ قلب، جوڑوں کا درد، کینسر، امراضِ جلد، خناق، کالی کھانسی، جنسی کمزوری، زخم اور ناسور کے علاوہ دیگر امراض میں بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔

لہسن میں پائی جانے والی ناگوار بو دراصل اس کا کمزور پہلو ہے جس نے اسے مقبولِ عام ہونے سے روک رکھا ہے۔ یہ بو اس کے سلفر کے اجزاء کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ سلفر کا معدنی جز لہسن میں پائے جانے والے نباتاتی تیل میں ہوتا ہے۔ اطباء کے نزدیک یہی تیل اسے شفا بخش صلاحیت سے مالا مال کرتا ہے چونکہ یہ بو عام مجلس میں ناگوار ہوتی ہے، اس لئے یہ بو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ناپسند تھی۔ بخاری شریف میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے جو روایت ہے اس میں وہ فرماتے ہیں کہ میں نے نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو لہسن کے بارے میں کچھ کہتے نہیں سنا۔ البتہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص لہسن کھائے اور اس کے منہ میں بدبو ہو، وہ ہماری مسجد کے قریب نہ آئے۔

علامہ نووی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس شخص کے منہ سے لہسن کی بو آرہی ہو اس کا نماز کیلئے مسجد جانا مکروہ ہے۔ اسلئے لہسن کھانے کے بعد اگر ٹوتھ برش کیا جائے اور لہسن کی بو ختم ہو تو کوئی مضائقہ نہیں۔

بعض روایات کے مطابق آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے وہ کھانا تناول نہیں فرمایا جس میں لہسن شامل ہوتا۔ تو اس کی تصریح یہ کی جاتی ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پر چونکہ اکثر وحی نازل ہوتی تھی اور حضرت جبرائیل علیہ السلام تشریف لاتے تھے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کی خاطر لہسن کھانے سے احتراز فرماتے تھے تا کہ لہسن کی بو سے ان کو کراہت نہ ہو۔ تاہم امام جلال الدین سیوطی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے جمع الجوامع میں دیلمی کی روایت نقل کی ہے جو دیلمی نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے نقل کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ لوگو لہسن کھایا کرو اور اس سے علاج کیا کرو کیونکہ اس میں بیماریوں سے شفا ہے۔ جامع ترمذی اور ابو داؤد میں حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے بھی اس مضمون کے ضمن میں ایک روایت بیان کی گئی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے لہسن کھانے سے منع فرمایا الا یہ کہ وہ پکا ہوا ہو۔ یعنی پکے ہوئے لہسن سے منع نہیں فرمایا کیونکہ پکنے کے بعد اس کی بو بھی پیاز کی طرح ختم ہو جاتی ہے۔

احادیث سے یہ ثابت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم لہسن کو ناپسند فرماتے تھے، اس کیلئے انہوں نے شرط لگائی کہ کچا نہ کھایا جائے۔

احادیث میں مذکور ہے کہ لہسن میں فوائد بھی ہیں چونکہ اسے نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ناپسند فرمایا ہے اس لئے یہ کبھی تریاق نہ ہوگا۔

نمک

نمک تمام کھانوں کا بنیادی جزو ہے۔ اعلیٰ سے اعلیٰ سالن نمک کے بغیر پھیکا اور بدمزہ ہوتا ہے۔ کھانے میں نمک کی افادیت کا اندازہ اس امر سے لگایئے کہ پرانے زمانے میں نمک کا بطور کرنسی استعمال ہوتا تھا اور ملازمین کو تنخواہ میں ایک مخصوص مقدار میں نمک بھی باقاعدہ دیا جاتا جس سے نمک خور، نمک حلال اور نمک حرام جیسے محاوروں نے جنم لیا۔ عام لوگوں میں نمک کی اہمیت اور افادیت اس قدر بڑھ گئی تھی کہ اس اوہام نے جنم لیا تھا کہ اگر کسی سے نمک گر جائے تو اسے قیامت کے روز اس نمک کو اپنی پلکوں سے جمع کرنا پڑے گا۔

قدرتی طور پر نمک دنیا کے تمام خطوں میں پایا جاتا ہے۔ اکثر چٹانوں کو کاٹ کر نکالا جاتا ہے۔ پاکستان میں کھیوڑے کی کان دنیا کی بہت بڑی کان ہے۔ بعض مقامات پر نمک کی چٹانیں اتنی نیچی ہوتی ہیں کہ انہیں کاٹنا آسان نہیں ہوتا چنانچہ زمین میں سوراخ کر کے ان چٹانوں تک پانی پہنچایا جاتا ہے اور جب اس پانی میں نمک کا محلول تیار ہوجاتا ہے تو پمپ کے ذریعے اسے اوپر لاکر عمل تبخیر سے پانی خشک کر کے نمک حاصل کیا جاتا ہے۔

سمندری نمک حاصل کرنے کیلئے سمندر کے پانی کو ساحل پر لاکر پھیلا دیا جاتا ہے۔ سورج کی گرمی سے پانی بھاپ بن کر اُڑ جاتا ہے اور نمک باقی رہ جاتا ہے کیونکہ خالص نمک پانی جذب نہیں کرتا۔ البتہ سمندروں اور چٹانوں سے جو نمک حاصل کیا جاتا ہے اس میں میگنیشیم کلورائڈ شامل ہوتا ہے۔ اس لئے وہ پانی کو جذب کرلیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم برسات میں نمک کے اندر نمی پیدا ہوجاتی ہے۔

طبی نکتہ نظر سے نمک کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ بلغم اور سودا کا مسہل ہے۔ کھانا ہضم کرتا ہے۔ رنگ نکھارتا ہے۔ سرد غذا کو معتدل بناتا ہے۔ کھانے کے بعد بدہضمی کو روکتا ہے۔ جذام کیلئے مفید ہے۔ سکنجبین کیساتھ افیون اور زہر کے اثرات کو ختم کرتا ہے اور قے کے ذریعے معدہ صاف کرتا ہے۔ اس کی کلی کرنے سے مسوڑھوں سے خون بہنا بند ہوجاتا ہے اور یہ نزلہ و زکام میں بھی مفید ہے۔ زکام کے دوران چائے میں اس کا استعمال بھی مفید ہے۔ چوٹ لگنے سے اگر خون جم جائے تو شہد کے ساتھ نمک ملا کر لگانے سے خون پھٹ جاتا ہے۔ بچھو وغیرہ کے کاٹے میں اس کے پانی سے مطلوبہ جگہ دھونے سے آرام ملتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ ایک طاقتور محفوظ کرنے والا جز بھی ہے۔ یہ پانی کو سبزیوں، پھلوں اور گوشت کے اندر سے باہر نکال دیتا ہے اور خود ان پر چمٹ جاتا ہے اور وہ دیر تک محفوظ رہتے ہیں۔

لیکن اطباء نے تیز نمک کھانے سے منع فرمایا ہے۔ خاص کر ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطس کے مریضوں کو تو نمک کے استعمال میں انتہائی محتاط رہنا چاہئے۔ تاہم نمک کے افادی پہلو بے شمار ہیں۔ اپنی بے شمار خصوصیات کی وجہ سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تمام کھانوں کا سردار کہا ہے۔ صاحب جامع الکبیر نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا، اے علی! کھانا نمک کے ساتھ شروع کرنا چاہئے اسلئے کہ ستر امراض اور بیماریوں سے نمک میں شفا رکھی گئی ہے۔ ان میں سے چند یہ ہیں: جنون، جذام، کوڑھ، پیٹ کا درد، دانت کا درد۔ (واللہ اعلم)

زیتون کا تیل

زیتون وہ درخت ہے جس کی قسم اللہ تعالیٰ نے کھائی ہے جبکہ بین الاقوامی برادری میں اس کی شاخ کی علامت امن کی علامت کے طور پر پہچانی جاتی ہے۔ زیتون بنیادی طور پر ایک سدا بہار درخت ہے۔ قرآن کے علاوہ اس کا ذکر افریقی اور رومانی صحیفوں کے ساتھ تورات اور انجیل میں بھی ملتا ہے۔

دورِ حاضر میں روم کے علاقوں میں روغنی بیج کیلئے وسیع پیمانے پر اس کو کاشت کیا جاتا ہے۔ پاکستان کے شمالی اضلاع کے پہاڑی علاقوں میں جنگلی حالت میں بھی پایا جاتا ہے لیکن اس کی صرف لکڑی قابل استعمال ہے۔ کچھ عرصہ قبل تجرباتی طور پر اٹلی اور سپین سے درآمد کردہ پودے پورے کیمبل پور میں لگائے گئے ہیں۔ بلوچستان میں بھی اس کے جنگلات ہیں جبکہ سرزمین عرب میں زیتون ایک جانا پہچانا درخت ہے۔

اس کا درخت عموماً پچیس تا سترفٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبوترے اور تین انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ درخت میں سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے خوشبودار پھولوں کے گچھے لگتے ہیں۔ اس کا پھل سرخی مائل یا سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے۔ تازہ پھل تلخ ہونے کے باعث کھانے کے قابل نہیں ہوتا۔ تاہم کیمیائی عمل سے اس کی تلخی دور کی جاتی ہے۔ عموماً اس کا اچار ڈالتے ہیں۔ عہدِ قدیم سے اس کا تیل کھانوں میں استعمال ہورہا ہے جبکہ دورِ حاضر میں یہ صابن سازی میں بھی مستعمل ہے۔

اطباء زیتون کو بواسیر، امراضِ معدہ، قوت باہ، برص، قولنج، امراض نسواں کے علاوہ اور بے شمار امراض میں مفید خیال کرتے ہیں۔ بچھو کے کاٹے پر لگانے سے اسی وقت ٹھنڈک پڑتی ہے۔ اس کا تیل بالوں کو سیاہ کرتا ہے، سدکھول دیتا ہے، دافع قبض، ضماد، تپ دق، زکام، نکسیر کے علاوہ دیگر امراض میں بھی مفید ہے۔ سچی بات یہ ہے کہ زیتون کا تیل غرباء کیلئے بہترین ٹانک ہے مگر زیتون کا وہ تیل جو سبز اور سنہری ہو وہی مفید ہے۔ سیاہی مائل رنگ کا تیل بے کار اور مضرِ صحت ہے۔ مشہور مسلمان سائنسدان بوعلی سینا کا قول ہے کہ زیتون کا تیل اگر چار ہزار سال پرانا بھی ہوجائے تو بھی مفید ہے کیونکہ یہ خراب نہیں ہوتا۔ اس تیل کی منفرد خصوصیت یہ ہے کہ بوتل خواہ کھلی بھی رہے اس پر چیونٹیاں نہیں آتیں اور جب اسے دِیئے میں جلایا جائے تو یہ دوسرے تیلوں کی طرح دھواں نہیں دیتا۔

زیتون اور زیتون کے تیل کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کئی جگہوں پر اس کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔

ترمذی شریف کی روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے ہے۔

ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے ارشاد فرمایا کہ اے علی! زیتون کھایا کرو اور اس کے تیل کی مالش کیا کرو اس لئے کہ جو شخص روغن تیل کی مالش کرتا ہے، اس کے پاس چالیس روز تک شیطان نہیں آتا۔

ایک مرتبہ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس ایک مہمان ٹھہرا۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے رات کے کھانے میں اسے اونٹ کی سری اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لئے کھلا رہا ہوں کہ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

پھل

(۱) اخروٹ (۲) انار (۳) انجیر (۴) انگور (۵) بیر (۶) بہی (۷) پیلو (۸) تربوز (۹) ترنج (۱۰) ککڑی (۱۱) کھجور (۱۲) کھیرا۔

خالق کائنات نے جن نعمتوں سے اپنی مخلوقات کو نوازا ہے اس میں پھل ایک خاص مقام رکھتا ہے۔ پھل وہ غذا ہے جس کی بے شمار انواع واقسام ہیں۔ جس خطہ میں جو پھل پیدا ہوتا ہے وہ وہاں کے باشندوں کی جسمانی ضروریات اور موسم کے عین مطابق ہوتا ہے اور ہر جگہ انتہائی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ کھانوں اور مشروبات کی صورت میں ان سے حظ اٹھایا جاتا ہے کیونکہ غذائی اعتبار سے پھل اعلیٰ درجے کی خوبیاں اپنے اندر رکھتا ہے۔ یہ ایک ایسی غذا ہے جس سے کوئی مضرت نہیں پہنچتی۔

پھل انسانی خوارک کی سب سے قدیم اور جانی پہچانی شکل ہے۔ عیسائیوں کے مذہبی عقیدے کے مطابق سیب پہلا پھل ہے جو حضرت آدم علیہ السلام نے جنت میں کھایا۔ یہ جنت کا ممنوعہ پھل تھا جس کو کھانے کی پاداش میں آپ علیہ السلام کو جنت بدر ہونا پڑا۔ قدیم تحریروں میں پھلوں کا ذکر بہت ملتا ہے۔ ویدوں میں کہا گیا ہے کہ پھل دیوتاؤں کی خوارک ہے۔ قرآنِ پاک میں انگور، کھجور، انجیر، زیتون اور انار جیسے پھلوں کو عطیہ خداوندی اور جنت کا پھل کہا گیا ہے۔

تازہ اور خشک پھل انسان کیلئے قدرتی خام خوراک ہے۔ ان میں غذائیت کی ضروری اور لازمی مقدار ایک مناسب شرح سے پائی جاتی ہے۔ یہ معدنیات وٹامنز اور انزائمز کا عمدہ ترین اور بھرپور ذریعہ ہوتی ہیں۔ یہ آسانی سے ہضم ہوتے ہیں۔ خون اور اعضائے ہضم کو صاف کرتے ہیں۔ جن افراد کی غذا کا زیادہ انحصار پھلوں پر ہوتا ہے، ان کی صحت ہمیشہ بہت اچھی اور تندرست وتوانا رہتی ہے۔ اس کے ساتھ غیر فطری کھانوں کے استعمال سے لاحق ہونے والی بیماریوں کا علاج بھی پھلوں کے ساتھ انتہائی کامیابی کیساتھ کیا جاتا ہے۔ اسطرح تازہ اور خشک پھل نہ صرف ایک اچھی خوراک بلکہ ایک اچھی دوا بھی ثابت ہوتے ہیں۔

مطالعہ سیرت سے معلوم ہوتا ہے کہ پھل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بے حد محبوب تھے۔ خاص کر کھجور کا پھل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بے حد پسند تھا اور جو پھل بھی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کئے گئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دعائے خیر و برکت کے ساتھ انہیں تناول فرمایا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عادتِ مبارکہ تھی کہ موسم کا جو بھی پہلا پھل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جاتا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو اپنی آنکھوں اور ہونٹوں پر رکھتے اور یہ الفاظ ادا فرماتے، اے اللہ! جس طرح تو نے ہمیں اس پھل کا شروع دکھایا، اس طرح اس کا آخر بھی ہمیں دکھلا' اس کے بعد حاضرین میں جو سب سے کم عمر بچہ ہوتا تو اسے عنایت فرماتے۔ اس باب میں ہم ان پھلوں کا جائزہ لے رہے ہیں جو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دسترخوان کی زینت بنے یا جن کے بارے میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کچھ فرمایا ہے۔ ان پھلوں کی تفصیل ہماری تحقیق کے مطابق یہ ہے: اخروٹ، انار، انجیر، انگور، بیر، بہی، پیلو، تربوز، ترنج، ککڑی، کھجور، کھیرا۔

اخروٹ

اخروٹ مشہور خشک میوہ ہے۔ ابتدا میں صرف یونان، آرمینیا، افغانستان اور پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پیدا ہوتا تھا مگراب دیگر ممالک میں بھی اس کی کاشت ہونے لگی ہے۔اس کا درخت تقریباً ساٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔اس کے چھلکے جسے دنداسہ کہا جاتا ہے، دانتوں کی صفائی کیلئے زمانہ قدیم سے استعمال ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی کے ساتھ یہ لپ اسٹک کا کام بھی دیتے ہیں۔اس کے استعمال سے منہ صاف اور بدبو دور ہوتی ہے۔اس کی لکڑی کا فرنیچر بہترین اور مضبوط سمجھا جاتا ہے۔

اخروٹ کے پھل کے چھلکے کو توڑنے پر اندر سے گری نکلتی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے۔ اس سے تیل بھی نکالا جاتا ہے اور جو وارنش اور مصوری کے مسالوں میں استعمال ہوتا ہے۔

اخروٹ گرم تر ہے۔جسم کو طاقت دیتا ہے۔نظر اور قوتِ حافظہ بڑھاتا ہے۔دل جگر اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔سردیوں میں اخروٹ کو کشمش بادام اور منقیٰ کیساتھ تیار کر کے کھانے سے انسان کا جسم اور دل و ماغ طاقتور ہو جاتے ہیں۔ اس کا متواتر استعمال نہ صرف وزن بڑھاتا ہے بلکہ قوتِ باہ کو بہت زیادہ تقویت بھی پہنچاتا ہے۔صوبہ سرحد میں اسے ناریل اور بادام کے ساتھ ملا کر گڑ میں ڈالا جاتا ہے اور اس گڑ کو بطور سوغات عموماً تحفہ میں دیا جاتا ہے۔

تنزہ الشریعت میں حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ پنیر بھی بیماری ہے اور اخروٹ بھی لیکن جب یہ دونوں پیٹ میں اُتر جاتے ہیں تو شفا ہو جاتی ہے۔

اس حدیث میں اگر چہ بعض علماء نے کلام کیا ہے مگر یہ اشارہ چونکہ طب کے مطابق ہے اس لئے کہ پنیر دوسرے درجہ میں سرد تر ہے اور اخروٹ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔ دونوں کو ملا کر کھانے سے دونوں کا اعتدال ہو جاتا ہے اور دونوں چیزیں ایک دوسرے کی مصلح ہو جاتی ہیں۔اس لئے ہم نے اس کو کتاب میں شامل کیا ہے۔

انار

انار کی اہمیت اور افادیت کا اندازہ صرف اس محاورے سے ہوسکتا ہے کہ 'ایک انار سو بیمار' کیونکہ انار طب مشرقی میں ایک بنیادی جز ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ اس کو نا معلوم زمانوں سے ایک غذا اور دوا کی حیثیت سے ایک بلند مرتبہ حاصل ہے۔ اگرچہ انار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے لیکن یہ ابتدائی دور میں ہی بحر روم اور مشرق میں ہندوستان کی طرف پھیل گیا اور آج یہ بحیرۂ کیسپئن سے لے کر جاپان تک پہنچ گیا ہے۔

تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ اسے بابل کے معلق باغات میں بھی اگا لیا گیا تھا۔ قدیم مصری انار کی خوبیوں سے آگاہ تھے۔ شام اور مصر کے قدیم باشندے اسے خوبصورتی کا نشان سمجھتے تھے۔ اپنے سبز چمکدار پتوں اور ارغوانی رنگ کے پھولوں اور یاقوتی رنگ کے دانوں کے باعث قدیم لوگوں میں یہ پھل بہت مقبول تھا۔ زمانہ قدیم کے شاعروں اور ادیبوں کے کلام میں بھی اس کا تذکرہ ملتا ہے۔

انار کی طبی تاثیر کو انتہائی اعلیٰ حیثیت اور اہمیت حاصل ہے۔ انار کے پیڑ کے تمام حصے، بشمول جڑیں سرخی مائل بھوری چھال، پتے، پھول، چھلکا اور بیج ہزاروں برس سے دوا کے طور پر استعمال ہوتے آ رہے ہیں۔ قدیم ہندوستان کے طبیب اسے ہلکی غذا اور دل کیلئے بہترین ٹانک قرار دیتے ہیں۔ قدیم عرب کے حکماء نے اپنی تحریروں میں انار کو معدے کی سوزش اور دل کے درد میں اکسیر لکھا ہے۔ انار کی شیریں اقسام عمدہ مسہل ہیں۔ جبکہ نیم ترش اور نیم شیریں اقسام معدے کی سوجن اور دل کے درد کیلئے مفید ہیں۔

انار کا تازہ جوس مفرح اور مسکن مشروب ہے۔ یہ مختلف بخاروں اور بیماریوں کے دوران پیاس کی شدت کو مٹاتا ہے۔ یہ جگر، دل، گردوں اور معدے پر خوشگوار اثر ڈال کر انہیں نئی قوت دیتا ہے۔ یہ جسم کو مطلوب معدنی اجزاء مہیا کرتا ہے اور غذا میں سے وٹامن اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بدن میں قوتِ مدافعت بڑھا کر اسے مختلف قسم کی انفیکشن خصوصاً تپ دق سے بچاتا ہے۔ اس کی چھال چمڑا رنگنے کے کام آتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کے خشک چھلکے اُبال کر پینے سے بلغمی کھانسی میں خاص کر آرام ملتا ہے۔ ڈاکٹر خالد غزنوی کے مطابق دل اور گردوں کی کسی بھی بیماری میں انار بے کھٹکے دیا جا سکتا ہے۔ اس میں مٹھاس کی ایسی کوئی قسم موجود نہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مضر ہے۔ اس لئے شگر کے مریض کھلے دل سے انار کا جوس پی سکتے ہیں۔

میکسیکو میں انار سے شربت کے علاوہ شراب بھی کشید کی جاتی ہے۔ انار کے بارے میں یہ مشہور ہے کہ جس نے کم از کم تین پورے پھل موسم میں کھا لئے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔ اس کا پھل کاٹنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا چاہئے کیونکہ اس کے بیج بہت جلد اپنی رنگت کھونے لگتے ہیں۔ انار کھاتے وقت تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے انتڑیوں پر برے اثرات پڑتے ہیں اور اپینڈکس کا احتمال رہتا ہے۔

انار کے بارے میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ایک روایت ابونعیم نے نقل کی ہے کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے انار کے بارے میں پوچھا تو حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، ایسا کوئی انار نہیں ہوتا کہ جس میں جنت کے اناروں کا دانہ شامل نہ ہو (بعض کا ترجمہ ہے 'ہر انار میں ایک قطرہ جنت کے پانی کا ضرور ہوتا ہے')۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بارے میں ابن قیم فرماتے ہیں کہ جب بھی انہیں انار کا کوئی دانہ بھی میسر آجاتا تو اسے بڑے شوق سے کھاتے اور مندرجہ بالا حدیث دہراتے۔

محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے یہ روای بغیر سند کے بیان کی ہے کہ جب کسی نے انار کھایا تو شیطان اس سے بھاگ گیا۔ یہ روایت دل کی تقویت اور بیماریوں سے بچاؤ کی صفت کی نشاندہی کرتی ہے۔

محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے سند کے بغیر حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے یہ روایت بھی منسوب کی ہے کہ جس نے انار کھایا اللہ تعالیٰ اس کے دل کو روشن کر دے گا۔ بعض علماء کے نزدیک دل کو روشن کر دینے سے صوفیاء کی اصطلاح میں حیات القلب مراد لیا جاسکتا ہے۔

انجیر

انجیر افادیت کا مجموعہ اور دنیا کا قدیم ترین پھل ہے۔ یہ وہ پھل ہے جس کی قسم اللہ تعالیٰ نے کھائی ہے۔ ہندوستان میں اسے مسلمان لائے۔ اس کا درخت زیادہ گھنا اور بڑا نہیں ہوتا۔ اس کی زیادہ سے زیادہ اونچائی پچیس فٹ تک ہوتی ہے۔

انجیر کو پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام حاصل ہے۔ نرم میٹھی اور گودے سے بھرپور انجیر لذیذ اور صحت بخش ہوتی ہے۔ اس کا گودا شکر سے لبریز اور متعدد بیجوں سے بھرپور ہوتا ہے۔ سنہری رنگ کے بیج پھل کے اندرونی خلا کی دیواروں سے چپکے ہوتے ہیں۔ انجیر جسامت اور رنگ میں مختلف ہوتے ہیں۔ پکا ہوا تازہ پھل رس دار لذیذ اور صحت بخش ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بہت جلدی گل سڑ جاتا ہے اس لئے اسے بروقت خشک کر کے فروخت کیا جاتا ہے۔

انجیر میں متعدد طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ اس میں طویل بیماری کے بعد بحالی صحت کیلئے زبردست قوت پائی جاتی ہے۔ یہ ذہنی اور جسمانی تکان دور کر کے نئی توانائی اور قوت عطا کرتی ہے۔ جن لوگوں کے ہونٹ زبان اور منہ پھٹ جاتے ہیں ان کیلئے انجیر ایک عمدہ ٹانک ہے۔ قبض، بواسیر، دمہ، قوت باہ اور جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے۔ اطباء قدیم کے یہاں انجیر کا استعمال عہدِ رسالت کے بعد سے شروع ہوتا ہے۔ البتہ اطبائے یونان میں بقراط نے اس کا سرسری سا ذکر کیا ہے اور تورات میں فصل کے طور پر مذکور ہے۔

حضرت ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمتِ اقدس میں انجیر کا ایک تھال بھرا ہوا تحفہ میں آیا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے صحابہ کو فرمایا، اس میں سے کھاؤ۔ اگر کوئی پھل جنت سے زمین پر آسکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی ہے۔ بلاشبہ انجیر جنت کا میوہ ہے۔ اس کو کھاؤ۔ یہ بواسیر کو کاٹ کر پھینک دیتا ہے اور جوڑوں کے درد میں فائدہ دیتا ہے۔

جامع الکبیر میں روایت نقل کی گئی ہے کہ انجیر کھاؤ۔ اس کی وجہ سے انسان امن میں رہتا ہے۔

انگور

انگور ایک نہایت خوش ذائقہ پھل ہے جس کی بے شمار اقسام ہیں۔ یہ زیادہ تر تازہ حالت میں کھایا جاتا ہے۔ تاہم خشک ہونے پر اس کے رس بھرے دانے منقیٰ اور کشمش کی شکل میں کھائے جاتے ہیں۔ یہاں یہ خیال رہے کہ کشمش چھوٹے انگور اور منقیٰ بڑے انگور کو سکھا کر حاصل کیا جاتا ہے۔

انگور نا معلوم زمانوں سے کاشت ہو رہا ہے۔ قدیم مصری بادشاہوں کے جو مقبرے دریافت ہوئے ان میں بادشاہوں کی لاشوں کے پاس انگور کے بیج پائے گئے ہیں۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں غالباً انگور سب سے پہلے کاشت کیا گیا۔ ایشیا میں افغانستان اور بلوچستان کا انگور مشہور ہے۔ اس کے علاوہ بلغاریہ، امریکہ، آسٹریلیا، جنوبی افریقہ میں اچھی قسم کا انگور کاشت ہوتا ہے۔ فرانس، جرمنی، سپین وغیرہ میں لاکھوں ٹن انگور پیدا ہوتا ہے مگر ان کی اکثریت بدمزہ اور کھانے کے قابل نہیں ہوتی۔ اس لئے یورپ کا انگور زیادہ تر شراب سازی میں استعمال ہوتا ہے۔ عہد نبوی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں طائف کے گرد و نواح میں انگور کے بڑے بڑے باغات تھے۔

انگور اپنے قیمتی غذائی اجزاء کی بدولت زبردست غذائی اہمیت رکھتا ہے۔ اس میں پائی جانے والی وافر مقدار میں شکر زیادہ تر گلوکوز پر مشتمل ہوتا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ علاج بالغذا کے موضوعات پر لکھی جانے والی کتب میں انگور کا ذکر بہت زیادہ ہے۔ صرف خاص انگور پر بھی بے شمار کتب شائع ہو چکی ہیں اور انگور کو مستقبل میں کینسر کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ اطباء انگور کو قبض، فساد ہضم، عارضہ قلب، درد شقیقہ، امراض گردہ و جگر، امراضِ اطفال، بیرونی پھوڑوں اور زخم کے علاوہ دمہ میں مفید قرار دیتے ہیں۔ ڈاکٹر اولڈ فیلڈ کے مطابق اگر دمہ کے مریض کو انگوروں کے باغ میں رکھا جائے تو وہ بہت جلد صحت یاب ہوتا ہے۔

پھلوں کے اشجار میں انگور کو یہ انفرادیت حاصل ہے کہ اس کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے یہ تین چار سو سال تک پھل دیتا ہے۔

پھلوں میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو انگور بہت زیادہ پسند تھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے تازہ اور خشک دونوں حالتوں میں تناول فرمایا۔ حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک مرتبہ خشک انگور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کئے تھے۔ حضرت تمیم الداری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک مرتبہ منقیٰ کا تحفہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے اپنے ہاتھوں میں لے کر فرمایا، اسے کھاؤ یہ بہترین کھانا ہے۔ یہ تھکن کو دور کرتا ہے۔ غصہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔ چہرے کو نکھارتا ہے۔ بلغم کو نکالتا ہے اور چہرے کی رنگت سنوارتا ہے۔

تقریباً تقریباً یہ مضمون ایک دو جگہوں پر اور بھی معمولی رد و بدل کے ساتھ دہرایا گیا ہے۔

تازہ انگور کھانے کے حوالے سے سفر طائف خاص کر قابل ذکر ہے۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کفارِ مکہ سے مایوس ہوکر دعوتِ دین کے سلسلے میں طائف تشریف لے گئے کہ شاید ان میں کوئی دعوتِ حق کو قبول کرلے مگر طائف کے سرداروں نے نہ صرف آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی دعوتِ حق کو ٹھکرایا بلکہ اوباشوں کو ابھار کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پیچھے لگایا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ہنسی اُڑائیں۔ شہر کے اوباش ہر طرف سے ٹوٹ پڑے۔ یہ مجمع دو رویہ صف باندھ کر کھڑا ہوا۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ادھر سے گزرے تو انہوں نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاؤں پر پتھر مارنے شروع کیے۔ یہاں تک کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی جوتیاں خون سے بھر گئیں۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم زخموں سے چور ہوکر بیٹھ جاتے تو وہ سنگدل آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بازوؤں سے تھام کر پھر سے کھڑا کر دیتے۔ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پھر چلنے لگتے تو پتھر برسانے کے ساتھ ساتھ گالیاں دیتے، تالیاں بجاتے، ہنسی اڑاتے اور طنز کے نشتر چلاتے حالانکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا جرم صرف اس قدر تھا کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان کے سرداروں کو توحید کی صرف دعوت دی تھی۔ یہ بڑا ہی رِقت انگیز منظر تھا۔ شاید دنیا میں کسی مبلغ کے ساتھ ایسا ناروا سلوک ہوا ہو۔ آخر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ایک باغ میں انگوروں کی ٹٹیوں میں پناہ لی۔ یہ باغ عتبہ بن ربیعہ کا تھا۔ وہ باوجود کفر وشرک کے شریف الطبع اور نیک نفس انسان تھا۔ اس نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اس حالت میں دیکھا تو اپنے خادم کے ہاتھ جس کا نام 'عداس' تھا، انگور کا خوشہ ایک کشتی میں رکھ کر بھیجا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے بسم اللہ پڑھ کر دانہ منہ میں رکھا تو وہ حیران ہوا۔ انہوں نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا نام اور احوال دریافت کیا تو فرمایا 'محمد'۔ انہوں نے عرض کیا کہ میں نے توریت میں آپ کا اسم گرامی دیکھا ہے اور گفتگو فرمائی تو کہا میں تو مدت سے یہاں آپ کے انتظار میں ہوں۔ مجھے اسلام کی تعلیم دیجئے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے عداس کو اسلام پیش کیا۔ انہوں نے سچے دل سے کلمہ پڑھا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہاتھ اور پاؤں چوم لئے اور شہر طائف سے دل شکستہ نکلنے کے بعد 'عداس' کے کلمہ طیبہ پڑھنے سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ساری تھکن اور کلفت دور ہوئی۔

انگور کے حوالے سے یہ واقعہ بھی قابل ذکر ہے جس سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے بچوں پر شفقت فرمانے کی ایک جھلک نظر آتی ہے کہ عبداللہ بن بشیر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کو ان کی والدہ ماجدہ نے کچھ انگور دے کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں بطور ہدیہ بھجوائے مگر یہ صاحبزادے راستے میں ہی کھا گئے۔ بعد میں معاملہ کھلا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پیار سے عبداللہ بن بشیر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کے دونوں کان پکڑ کر فرمایا......اودھوکے باز، اودھوکے باز۔

بیر

بیر ایک جانا پہچانا ثمر ہے جو برصغیر پاک و ہند میں عام پایا جاتا ہے۔ بیر کی عام طور پر دو بڑی قسمیں ہیں۔ چھوٹی قسم کو جنگلی بیر یا جھڑ بیری کہتے ہیں۔ اس کے درخت جھاڑیوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور خودرو ہوتے ہیں۔ پھل کی شکل گول رنگ پکنے پر سرخ عناب کی طرح اور مزہ کھٹا ہوتا ہے۔ اعلیٰ قسم کے درخت باقاعدہ اُگائے جاتے ہیں۔ ان کے پھل کی شکل لمبوتری مزہ کھٹا میٹھا یا میٹھا ہوتا ہے۔ طبی رو سے جنگلی بیروں کا مزاج خشک اور باغاتی بیروں کا سرد ہے۔

بیر کھانے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔ اس کا جوشاندہ پینے سے بڑھی ہوئی تلی کم ہوجاتی ہے اور مسلسل پلانے سے پیٹ میں اگر پانی پڑا ہوا ہو تو اس میں فائدہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم اور پیچش، آنتوں کی خراش اور جلن میں بھی مفید ہے۔ کھانسی زکام اور گلے کی سوزشوں کے علاوہ اور بھی بے شمار امراض میں مستعمل ہے۔

احادیث میں بیر کا ذکر بطور پھل جنت میں ملنے والے میوہ اور غسل میت کے سلسلہ میں اس کے پتوں کی افادیت کے بیان میں ملتا ہے۔

سلیم بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ صحابہ کرام علیہم الرضوان نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بات کی تشریح بڑی بے تکلفی سے پوچھ لیا کرتے تھے۔ ایک روز ایک دیہاتی آیا۔ اس نے پوچھا، یارسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! اللہ تعالیٰ نے جنت میں ایک ایسے درخت کا ذکر کیا ہے جو لوگوں کو تکلیف دیتا ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پوچھا وہ کیا ہے؟ اس نے کہا وہ بیری ہے کیونکہ اس کے کانٹے تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ اس پر رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کیا تم کو معلوم نہیں کہ قرآن مجید نے ایسی بیریاں بیان فرمائی ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے کانٹے دور کرکے ان کی جگہ پھل لگائے ہیں اور وہ ایسے پھل ہیں جن کے ۷۲ رنگ اور ہر ذائقہ اور رنگ دوسرے سے جدا ہے۔ (ابن النجار)

قرآن میں بیر کا ذکر سورۂ سبا، سورۂ واقعہ اور سورۂ نجم میں مختلف مضامین کے تحت آیا ہے۔ یہ دیہاتی غالباً اس بات سے گھبرا رہے تھے کہ بیریوں کے ساتھ تو کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ کیا جنت میں بھی ان کو کانٹے ہی سنبھالنے پڑیں گے۔

بخاری شریف میں ہے کہ بیری کے پھل کا کسی اور سے کیا مقابلہ کہ اس کے تین اہم اوصاف ہیں۔ اس کا سایہ گھنا اور ٹھنڈا، اس کو لذیذ پھل لگتے ہیں اور اس سے اچھی خوشبو آتی ہے۔

حضرت اُم عطیہ انصاریہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی صاحبزادی کی وفات ہوئی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ہمارے پاس تشریف لائے اور فرمایا کہ اسے غسل دو تین یا پانچ بار یا اس سے بھی زیادہ۔ یہ غسل پانی اور بیری کے پتوں سے دیا جائے اور اسکے آخر میں کافور یا اس سے بنی ہوئی چیز شامل کرو۔ پھر فرمایا کہ جب تم لوگ غسل سے فارغ ہوجاؤ تو مجھے مطلع کرو۔ جب ہم غسل میت سے فارغ ہوئے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مطلع کیا گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنا تہ بند عطا فرمایا کہ یہ اس کے بدن پر لپیٹ دو۔ (موطا امام مالک)

اس کے علاوہ دیگر مواقع پر بھی بیری کے پتوں سے غسل دینے کے احکامات ہیں۔ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے بیر کو لذیذ پھل قرار دینے، اسے جنت کا میوہ ہونے کی حیثیت سے اہمیت عطا فرمانے کے بعد اس کے پتوں کو صفائی کیلئے منفرد قرار دیا ہے۔

بیر کی تعریف میں محمد احمد ذہبی رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے راوی کا ذکر کئے بغیر یہ حدیث بیان کی ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب حضرت آدم علیہ السلام زمین پر تشریف لائے تو انہوں نے یہاں کے پھلوں میں سے جو پھل سب سے پہلا کھایا، وہ بیر تھا۔ اگر اس حوالہ سے دیکھا جائے تو پھر بیر سب سے قدیم ترین پھل ٹھہرتا ہے۔

بہی

بہی یعنی سفرجل سیب کی شکل کا پھل ہے جو جنگلوں میں خودرو بھی ہے اور اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ سنسکرت میں اس کے نام کے معنی 'وسعت کی دیوی' کے ہیں۔ ہندی دیو مالا کے مطابق یہ پھل زرخیزی، وسعت رزق اور فارغ البالی کی علامت ہے۔ اسے بھگوان شیو کا پرتو قرار دے کر ہندو اس کی پوجا کرتے ہیں اور مندروں میں پوجا کے دوران اس کی موجودگی باعثِ برکت خیال کی جاتی ہے۔

یہ پھل دنیا کے اکثر ممالک کے پہاڑی علاقوں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ بھارت میں آسام، جنوبی ہند، بنگال اس کے بڑے مسکن ہیں۔ جبکہ پاکستان میں آزاد کشمیر، مری، سوات اور مردان میں پیدا ہوتا ہے۔ بہی کا پھل عام طور پر ستمبر اکتوبر کے دوران منڈیوں میں ملتا ہے۔ پکا ہوا پھل بہت لذیذ ہوتا ہے مگر جاپانی پھل کی طرح قابض ہوتا ہے۔ اس پھل کے درخت کے تمام حصے دواؤں میں استعمال ہوتے ہیں۔ بعض اطباء اسے بیلگری بھی کہتے ہیں۔

ابن ماجہ میں روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سفرجل کھاؤ کہ دل کے دورے کو دور کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ایسا کوئی نبی مامور نہیں فرمایا جسے جنت کا سفرجل نہ کھلایا ہو کیونکہ یہ فرد کی قوت کو چالیس افراد کے برابر کرتا ہے۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ سفرجل کھاؤ کیونکہ یہ دل کے دورے کو ٹھیک کر کے سینہ سے بوجھ اُتار دیتا ہے۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے بھی یہی مضمون مروی ہے کہ سفرجل کھانے سے دل سے بوجھ اتر جاتا ہے۔ انہی سے سفرجل کھانے کے صحیح وقت کی نشاندہی یوں ملتی ہے، سفرجل نہار منہ کھانا چاہئے۔ ایک اور جگہ ارشاد ہے، اپنی حاملہ خواتین کو سفرجل کھلایا کرو کیونکہ یہ دل کی بیماریوں کو ٹھیک کرتا ہے اور لڑکے کو حسین بناتا ہے۔ (ذہبی)

حضرت طلحہ بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا تو اس وقت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اپنے اصحاب کی مجلس میں تشریف فرما تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ہاتھوں میں سفرجل تھا جس سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھیل رہے تھے۔ جب میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی مجلس میں بیٹھ گیا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے میری طرف کر کے فرمایا، اے اباذر! یہ دل کو طاقت دیتا ہے، سانس کو خوشبودار بناتا ہے اور سینہ سے بوجھ کو اتارتا ہے۔

الغرض آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پسندیدہ پھلوں میں سفرجل کو ایک اعلیٰ مقام حاصل ہے۔

پیلو

پیلو بنیادی طور پر ایک صحرائی درخت ہے جو صحراؤں کے علاوہ خلیج عرب کے گرم ساحلوں اور ایران میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ پنجاب، سندھ، بلوچستان، سرحد کے علاوہ بھارت، سری لنکا، وسطی افریقہ، حبشہ، مصر، نائیجیریا، سینی گال، سوڈان، تنزانیہ اور عرب میں عام پیدا ہوتا ہے۔ سعودی عرب کے بحیرۂ قلزم کے ساحل سے لیکر یمن، نجران اور نجد تک ملتا ہے۔ اونٹ اور بکریوں کی محبوب غذا ہے جبکہ اس کا پھل چرواہے، بہت رغبت سے کھاتے ہیں۔ بازار میں بکنے والی سفید مسواکیں اس کی شاخوں اور جڑوں سے بنتی ہیں۔ امراضِ دندان میں پیلو اور پیلو کی مسواک لاجواب ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نہ صرف پیلو کی مسواک خود فرمائی ہے بلکہ دوسروں کو بھی مرحمت فرمائی ہے اور فرمایا ہے کہ اس سے مسواک کرو۔ منہ کے علاوہ دیگر امراض میں بھی پیلو کی افادیت مسلمہ ہے۔

پیلو کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خاص کر اس زمانہ میں خوب کھایا ہے جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ابھی بچے تھے اور بکریاں چراتے تھے۔ زمانہ رسالت میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس سادہ اور پُر لطف مشغلہ کا ذکر فرماتے تھے۔

جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دادا نے رحلت فرمائی اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بے سہارا ہو گئے تو حضرت ابو طالب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اپنے گھر لے آئے۔ حضرت ابو طالب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے اس قدر محبت رکھتے تھے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے مقابلے میں اپنے بچوں تک کی پرواہ نہیں کرتے تھے۔ وہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو اپنے ساتھ لے جاتے اور جب باہر جاتے تو ساتھ لے کر جایا کرتے تھے۔

جب آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عمر دس بارہ برس ہوئی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنے چچا کی مالی پریشانیوں کو محسوس کیا کیونکہ وہ کثیر العیال تھے۔ اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اُجرت پر بکریاں چرانے لگے اور جو کچھ ملتا وہ اپنے کریم النفس چچا کی نظر کرتے تھے۔ عرب میں بکریاں چرانا کوئی معیوب کام نہ تھا۔ بڑے بڑے شرفاء اور امراء کے بچے بکریاں چراتے تھے۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے جو کہ بخاری و مسلم دونوں میں آئی ہے کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی ہمراہی میں مرالظہران میں تھے کہ پیلو کے درختوں کا پھل (کباث) چننے کو نکلے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہدایت فرمائی، جو سیاہ ہو گئے ہوں، وہ زیادہ مزے کے ہوتے ہیں۔ یہ میرا اس زمانہ کا تجربہ ہے جب میں بچپن میں بکریاں چرایا کرتا تھا۔ صحابہ کرام علیہم الرضوان نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم! کیا آپ بھی بکریاں چرایا کرتے تھے؟ تو فرمایا ہاں! کوئی پیغمبر ایسا نہیں گزرا جس نے بکریاں نہ چرائی ہوں۔

تربوز

تربوز ایک عام ملنے والا پھل ہے۔ استوائی علاقوں اور جنوبی افریقہ کی پیداوار ہے۔ اس کو بطورِ پھل زمانہ قدیم سے کاشت کیا جاتا ہے۔ قدیم مصری نقاشی میں تربوز کی اشکال ملتی ہیں۔

تربوز گرم معتدل علاقوں مثلاً چین، جنوبی روس، مصر، جنوبی افریقہ، جنوبی فرانس، امریکا اور برصغیر پاک و ہند میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ باقاعدہ کاشت شدہ اقسام میں سے دس سیر سے پچیس سیر وزنی پھل دستیاب ہوسکتے ہیں۔ سعودی عرب میں نجد اور حجاز کے علاقوں کا تربوز اپنی لذت کیلئے شہرت رکھتا ہے۔

تربوز پیشاب آور اور قاطع صفرا ہے۔ یرقان کو روکتا ہے بلکہ اطباء کے نزدیک یرقان کے مریضوں کو دیگر ادویہ کے ساتھ تربوز ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ قدیم وجدید حکماء اسے تپ محرقہ اور تپ صفراء کیلئے مفید قرار دیتے ہیں۔ تربوز موسم گرما کی سختی کو جیسے خود برداشت کرتا ہے، اس طرح انسان میں قوتِ مدافعت بڑھا کر موسم گرما کی تمازت کو کم کرتا ہے اور گرمی برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ تربوز کھانے میں یہ احتیاط بہت ضروری ہے کہ اس کو کھانے کے بعد کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ بعد تک پانی نہ پیا جائے کیونکہ فوراً پانی پینے سے پیٹ میں نفخ ہوکر ہیضہ ہوجانے کا احتمال ہوسکتا ہے۔ لسی کا استعمال بھی بعض اوقات درد کا موجب بن سکتا ہے۔ تربوز کو نمک لگا کر کھائیں تو جلدی ہضم ہوجاتا ہے اور جسم سے بذریعہ پسینہ خارج ہونے والے نمکیات کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے۔

ابن ماجہ اور ترمذی میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم تازہ پکی ہوئی کھجوروں کے ساتھ تربوز کھایا کرتے تھے جس پر سنن ابوداؤد میں یہ اضافہ ہے کہ اس کی گرمی کو اس کی ٹھنڈک ماردیتی ہے اور اس کی ٹھنڈک کو اس کی گرمی ماردیتی ہے۔

چونکہ کھجور گرم اور تربوز سرد ہے، اس لئے دونوں مل کر معتدل خوراک بن جاتے ہیں اور جسم کو بھرپور فائدہ پہنچتا ہے۔

ترنج

ترنج یا چکوترا لیموں کی مانند ایک پھل ہے۔ پوست رنگت میں زرد سرخی مائل اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ اشتہا انگیز ہوتا ہے۔ مفید اجزا اور فرحت بخش تاثیر اسے پھلوں میں ایک نمایاں مقام دیتے ہیں۔ چکوترا (ترنج) کا پھل غذائیت بخش، مفرح اور ان تمام اجزاء کا مالک ہوتا ہے جو سنگترے یا مالٹے اور لیموں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف نظامِ انہضام کو تقویت دیتا ہے بلکہ مقوی اور صحت بخش بھی ہے۔ تیزابیت ختم کر دیتا ہے۔ امراضِ معدہ کے علاوہ شوگر، انفلوئنزا، بخار، ملیریا، اضمحلال اور امراضِ گردہ میں اسے مفید پایا جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کیلئے یہ بے حد مفید ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے مومن کی مثال ترنج سے دی ہے۔ بخاری شریف میں حضرت ابوموسیٰ الاشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ وہ مومن جو قرآن پڑھتا ہے، اس کی مثال اتدج کی طرح ہے جس کی خوشبو بھی عمدہ ہوتی ہے اور ذائقہ بھی لطیف اور لذیذ ہوتا ہے۔

حضرت مسروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے پاس حاضر ہوا تو میں نے دیکھا کہ ان کے قریب ایک نابینا شخص بیٹھا ہوا تھا اور حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ترنج کا ٹکڑا شہد میں لگا کر اس کو کھلا رہی تھیں۔ میں نے عرض کیا کہ اُم المومنین! یہ صاحب کون ہیں؟ فرمایا کہ یہ وہ شخص ہے، جس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی (صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم) پر غصہ کیا تھا یعنی حضرت عبداللہ ابن ام مکتوم رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہیں۔

یہ مکہ کا واقعہ ہے کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاس چند اکابر قریش بیٹھے تھے اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کو اسلام کی دعوت دے رہے تھے کہ اتفاق سے عبداللہ بن اُم مکتوم جو آنکھوں سے معذور اور غریب تھے۔ ادھر آ نکلے اور وہ بھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھ کر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے باتیں کرنے لگے۔ رؤسا قریش چونکہ سخت متکبر اور فخار تھے۔ ان کو برابری ناگوار گزری۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس اُمید پر کہ رؤسا مکہ میں کوئی اسلام قبول کرلے۔ عبداللہ بن اُم مکتوم کے بجائے انہیں توجہ دی لیکن خدا کو یہ امتیاز پسند نہ آیا اور سورۂ عبس کی یہ آیت اُتری:۔

ترجمہ: تیوری چڑھائی اور منہ پھیرا اس پر کہ اس کے پاس وہ نابینا حاضر ہوا اور تمہیں کیا معلوم شاید وہ ستھرا ہو یا نصیحت لے تو اسے نصیحت فائدہ دے وہ جو بے پروا بنتا ہے تم اس کے تو پیچھے پڑتے ہو اور تمہارا کچھ زیاں نہیں اس میں کہ وہ ستھرا نہ ہو اور وہ جو تمہارے حضور ملکتا آیا اور وہ ڈر رہا ہے تو اسے چھوڑ کر اور طرف مشغول ہوتے ہو یوں نہیں یہ تو سمجھانا ہے تو جو چاہے اسے یاد کرے۔ (پ ۳۰۔ سورۂ عبس ۱-۱۲)

اللہ تعالیٰ نے ابن اُم مکتوم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے خلوص کی قدر فرمائی۔ اس کے بعد مسلمانوں میں آپ کی قدر و منزلت بہت بڑھ گئی اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کے ساتھ امتیازی سلوک فرماتے تھے کیونکہ غربا اور مفلس اسلام کے سب سے پہلے جانثار رہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم ان کو لے کر حرم میں نماز پڑھنے جاتے تو رؤسا قریش ان مفلس اور ناداروں کو دیکھ کر بطورِ طنز و استہزاء کہتے تھے، یہی وہ لوگ ہیں جن پر خدا نے ہم لوگوں کو چھوڑ کر احسان کیا ہے۔

عبداللہ بن اُم مکتوم رضی اللہ تعالیٰ عنہ قرشی اور عامری بھی کہلاتے تھے۔ ان کی والدہ محترمہ کا نام اُم مکتوم تھا۔ وہ مکہ مکرمہ کے قدیمی باشندے تھے اور دیگر مسلمانوں کے ساتھ آپ نے مدینہ ہجرت فرمائی۔ جنگِ اُحد کے موقع پر آپ کو مدینہ میں قائم مقام امیر مقرر کیا گیا تھا۔ جنگِ قادسیہ میں شریک رہے۔ حضرت بلال رضی اللہ تعالیٰ عنہ کیساتھ مؤذن کے فرائض بھی انجام دیتے رہے۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے اسی خلوص اور جانثاری کی وجہ سے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا ان کی خاطر داری میں شہد لگا کر ترنج پیش فرما رہی تھیں۔

ککڑی

حضرت عبد اللہ ابن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ککڑی اور تازہ کھجور ملا کر کھاتے دیکھا ہے۔ (بخاری شریف)

ککڑی اور کھجور کو ملا کر کھانے کی صورت یا تو یہ ہوتی ہے کہ دونوں کو ملا کر کے منہ میں رکھتے اور کھاتے تھے یا پہلے کھجور تناول فرمائی اور اس کے بعد ککڑی یا ککڑی کی ایک قاش اور ایک کھجور تناول فرماتے تھے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ان دونوں کو ملا کر اس لئے کھایا ہے کہ کھجور گرم ہے اور ککڑی کا مزاج سرد تر ہے اور ایک حد تک بادی ہے۔ دونوں مل کر معتدل بن جاتے ہیں۔ اس طرح بعض حضرات کو اگر کھجور راس نہ آتی ہو تو ککڑی کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی کھجور ان کیلئے مفید ثابت ہوتی ہے۔

صاحب مظہرِ حق کے مطابق یہ حدیث اس پر دلالت کرتی ہے کہ ایک وقت میں کھانے کی دو چیزوں کو غذا بنانا یا کھانے پینے میں وسعت و فراخی اختیار کرنا، کھانے کی ایک سے زائد چیزیں تیار کرانا اور کھانا جائز ہے۔ چنانچہ اس کے جواز کے بارے میں علماء کا اختلاف نہیں ہے۔ البتہ جن علماء نے اس کو مکروہ کہا ہے وہ اس صورت پر محمول کرتے ہیں جبکہ کھانوں کی زیادہ مقدار و قسمیں تیار کرانا اور کھانا بطورِ عادت اپنائی جائے۔ کھانوں کی تنوع کثرت دینی مصلحت و فائدے کی بجائے محض لذتِ کام و دہن اور حصولِ عیش پر ہو تو پھر وہ جائز نہیں۔

کھجور

کھجور بھرپور نشوونما کرنے والے پھلوں میں سے ایک ہے۔ یہ زبردست اہمیت رکھنے والی غذا ہے جسے 'صحرا کی خوراک' کہا جاتا تھا مگر اب اس کا استعمال پوری دنیا میں ہوتا ہے۔ اس کا شمار خشک اور تازہ دونوں پھلوں میں ہوتا ہے۔

کھجور انتہائی اعلیٰ اجزاء رکھنے والا پھل ہے۔ دودھ کے ساتھ کھانے سے اس میں زبردست غذائی افادیت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بیج یعنی گٹھلی کو بھون کر سفوف بنالیتے ہیں۔ اس سفوف سے کافی جیسا مشروب تیار کیا جاتا ہے جس کا نام ہی ڈیٹ کافی ہے۔

کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے۔ چونکہ یہ زود ہضم ہے، اس لئے جسمانی توانائی اور توڑ پھوڑ کی اصلاح کیلئے بہت مفید ہے۔ مردانہ کمزوری، خون کی کمی، امراض، معدہ، امراضِ اطفال، قبض، امراضِ گردہ، لقوہ اور جگر کو تقویت دینے کیلئے اس کو بہت مفید خیال کیا جاتا ہے۔

کھجور کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ کھجور کا درخت اس مٹی سے تخلیق کیا گیا جو حضرت آدم علیہ السلام کی تخلیق کے بعد بچ گئی تھی۔ اس لئے زمانہ قدیم سے اسے بہت اہمیت اور احترام حاصل ہے۔ عراق سے ملنے والے پانچ ہزار سال پرانے کتبوں میں کھجور کے درختوں کی تصویریں کندہ ہیں۔ سندھ میں موہنجوداڑو کے قدیم کھنڈرات میں سے کھجور کے بیج دستیاب ہوئے ہیں جن سے اس حقیقت کا انکشاف ہوا کہ پاکستانی علاقوں میں دو ہزار سال قبل بھی کھجور موجود تھی۔

پھلوں میں کھجور وہ پھل ہے جو نہ صرف آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھی بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا دسترخوان بھی عموماً اس سے سجا رہتا تھا اور یہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عمومی خوراک تھی۔ بطورِ دوا بھی مستعمل رہی۔ کھجور کے متعلق کئی احادیث ہیں جن میں سے صرف چند ایک کے ذکر پر ہم یہاں اکتفا کریں گے۔

بخاری شریف میں حضرت عامر بن سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہا اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ جس نے صبح اُٹھتے ہی عجوہ کھجور کے سات دانے کھالئے، اس دن اسے جادو اور زہر نقصان نہ دے سکیں گے۔

'عجوہ' مدینے کی کھجوروں میں سب سے عمدہ اور اعلیٰ ہے۔ بعض کے خیال میں اس کھجور کا اصل درخت آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے لگایا تھا۔

بخاری اور مسلم میں ہے کہ مسلمانوں کے ہاں جب بھی بچہ پیدا ہوتا تھا، وہ دعائے خیر و برکت کیلئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا جاتا تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بچے کیلئے دعائے خیر و برکت مانگتے اور اس کے بعد چھوہارہ منہ میں چبا کر اس کا گودا بچے کے منہ میں چپکا دیتے کیونکہ اس سے نہ صرف بچے کا پیٹ صاف ہوتا اور پیٹ میں کیڑے پیدا نہ ہوتے بلکہ چھوہارہ ان کی گھٹی میں بھی پڑتا۔ چونکہ یہ ان کی روزمرہ کی خوراک تھی اور حکماء کہتے ہیں کہ جو چیز گھٹی میں بچے کو دی جائے اس کے مضر اثرات سے بچہ عمر بھر کیلئے محفوظ ہوتا ہے۔

مستدرک الحاکم میں ابونعیم سے روایت بیان کی ہے کہ تمہاری کھجوروں میں سب سے اچھی کھجور برنی کھجور ہے۔ یہ پیٹ سے بیماری نکالتی ہے اور اس میں کوئی بیماری نہیں۔ تاہم بعض مواقع پر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھجور کھانے سے منع فرمایا ہے جیسے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کمزوری کی حالت میں اور حضرت صہیب رومی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو آشوبِ چشم میں کھجور کھانے سے پرہیز کی تاکید کی تھی۔ علاوہ ازیں نیم پختہ کھجور کو پرانی کھجور کے ساتھ ملا کر کھانے اور منقی اور کھجور کو بیک وقت کھانے سے منع فرمایا ہے۔ اس کے ساتھ آدابِ دسترخوان کے حوالہ سے بخاری، مسلم اور ابن ماجہ میں یہ روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس امر سے منع کیا کہ کوئی شخص دوسرے شرکائے مجلس کی اجازت کے بغیر بیک وقت دو یا ان سے زائد کھجوریں اکٹھی کھائے۔

ابوداؤد اور سنن ابن ماجہ میں ہے کہ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے سینے میں ایک بار انتہائی شدید درد اٹھا (یعنی دل کا دورہ پڑا) لوگ انہیں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پاس لے گئے تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنا ہاتھ ان کے کندھوں کے درمیان رکھا جس سے دل کی تکلیف ختم ہوئی پھر فرمایا، اسے دل کی تکلیف ہوگئی ہے۔ اسے حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ۔ کیونکہ وہ حکیم تھا اور لوگوں کا علاج کرتا تھا۔ تاہم وضاحت کی کہ اسے چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات کھجوریں لے اور ان کو گٹھلی سمیت کوٹ لے اور پھر اسے کھلائے۔ یہ وضاحت آپ نے اس لئے فرمائی تھی کہ اس سے پہلے دل کے دورے میں یہ نسخہ کسی حکیم کو معلوم نہ تھا۔ اس علاج سے حضرت سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو مکمل افاقہ ہوا اور پھر انہیں کبھی دل کی تکلیف محسوس نہیں ہوئی۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ رمضانُ المبارک میں کھجور سے روزہ افطار فرماتے تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نہ صرف کھجوروں سے مہمانوں کی تواضع فرمائی ہے بلکہ اس کے بدلے خریداری بھی کی ہے۔ سنن ابن ماجہ میں ہے کہ مدینہ منورہ کے باہر ایک مختصر قافلہ آکر فروکش ہوا۔ ان کے پاس ایک سرخ اونٹ بھی تھا۔ اتفاقاً آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا گزر ہوا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کی قیمت دریافت کی۔ انہوں نے کھجور کی ایک مقدار بتائی۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے مول تول کئے بغیر اسکی قیمت قبول کی اور اونٹ لیکر چل دیئے۔ بعد میں اہل قافلہ کو خیال آیا کہ انہوں نے جان پہچان کے بغیر اونٹ حوالے کردیا۔ انہیں اپنے رویے پر ندامت ہورہی تھی مگر قافلہ میں موجود ایک خاتون نے یہ کہہ کر سب کو تسلی دی کہ مطمئن رہو۔ میں نے کسی شخص کا چہرہ اتنا روشن اور پُرنور نہیں دیکھا۔ وہ دغا کرنے والا شخص ہرگز نہیں۔ میں اس کا ذِمہ لیتی ہوں۔

رات ہوئی تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اہل قافلہ کیلئے کھانا اور اونٹ کی قیمت میں طے شدہ کھجوریں بھیج دیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی شخصیت اپنے اخلاق فضائل اور پیغمبرانہ جمال کے باعث اتنی موثر تھی کہ لوگ از خود اعتماد کرتے تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی شخصیت کے نور کی تاثیر اس واقعہ سے عیاں ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جس گھر میں کھجور نہ ہو اس گھر کے رہنے والے بھوکے ہیں۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے یہ الفاظ تین مرتبہ فرمائے۔ بعض علماء نے اس کی وضاحت یہ کی ہے کہ اس گھر کے رہنے والوں سے مراد اہل مدینہ اور وہ لوگ ہیں جن کی غذا کھجور ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ بعض مہینہ ہم پر ایسا گزرتا کہ ہم اس میں آگ نہ جلاتے یعنی بعض مرتبہ پورا مہینہ ایسا گزرتا تھا کہ ہمارے گھر میں سامانِ خوراک نہ ہونے کی وجہ سے چولہے میں آگ بھی نہیں جلتی تھی۔ اور (اس عرصہ میں) ہماری غذا کا انحصار صرف کھجور اور پانی پر ہوتا تھا۔ الا یہ کہ کہیں سے تھوڑا گوشت تحفہ میں آجاتا، جس کو پکانے کیلئے آگ جلا لیا کرتے تھے۔

دوسری جگہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر والوں نے دو دِن گیہوں کی روٹی سے اپنا پیٹ بھرا ہو اور ان دونوں میں سے ایک دن کی غذا کھجور نہ ہوئی ہو۔ حتیٰ کہ بعض اوقات صاف کھجور بھی میسر نہ ہوتی۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پرانی کھجور لائی گئی جس میں کیڑے پڑ گئے تھے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو چھیرتے اور اس میں سے کیڑا نکال کر کھجور تناول فرماتے رہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اپنے صحابہ میں کھجوریں تقسیم کیں اور ہر شخص کو سات سات کھجوریں عنایت فرمائیں۔ میرے حصہ میں جو کھجوریں آئیں، ان میں سے ایک سخت اور خراب تھی لیکن مجھے وہی سب سے زیادہ اچھی معلوم ہوئی کیونکہ وہ دیر تک چبتی رہی۔

کھیرا

کھیرا بنیادی طور پر سبزی مگر غریب لوگوں کا خاص پھل ہے جسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر مفرح ہے اور اس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت برقرار رکھنے کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔

کھیرے میں دیگر سبزیوں کے بہ نسبت زیادہ معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کا چھلکا انتہائی قیمتی ہوتا ہے کیونکہ نمکیات اور وٹامنز اس میں اور اس کے قریب پائے جاتے ہیں چنانچہ اسے چھیل کر نہیں کھانا چاہئے۔ کھیرے کو ہمیشہ کچی حالت میں کھانا چاہئے کیونکہ پکانے پر اس کی پوٹاشیم اور فاسفورس ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھیرا اطباء کے نزدیک خون کی تیزابیت دور کرنے، امراضِ معدہ، قبض، ہیضہ، امراضِ پیشاب کے علاوہ جلد کا پھٹ جانا اور حسن و زیبائش میں بھی کار آمد ہے۔

کھیرے کو سبزیوں، اناج، پھلوں اور سلاد کے ساتھ استعمال کرنے سے ان چیزوں کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔ اسلئے بخاری شریف میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو کھجورے کے ساتھ تناول فرمایا کرتے تھے۔

ابو نعیم نے حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت کی کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کھیرے کو نمک کیساتھ تناول فرمایا کرتے تھے چونکہ کھیرے میں رطوبت ہوتی ہے اور وہ بعض اوقات تلخ ہوتی ہے اس لئے چاہئے کہ کھیرے کو ایک سرے سے ذرا سا کاٹ لیں اور پھر اس پر نمک کی ڈلی مل لیں تو اس کی تلخی نکل جاتی ہے۔ اس کے بعد کاٹ کر نمک کے ساتھ کھانا چاہئے۔ خاص کر کھیرے کو نمک لگانے کے بعد ٹھنڈا کر کے کھایا جائے تو اس کا لطف دوبالا ہو جاتا ہے۔

مشروبات

(۱) آدابِ مشروبات (۲) آبِ زمزم (۳) دودھ (٤) شہد (۵) نقیع ونبیذ۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ٹھنڈی اور میٹھی چیز بہت زیادہ پسند تھی۔ علماء کے نزدیک میٹھی چیز سے مراد مشروبات ہیں کیونکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو ہر میٹھا مشروب بہت پسند تھا۔خواہ وہ میٹھا پانی ہوتا یا میٹھا دودھ یا شہد وغیرہ کا شربت۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے یہ روایت بھی نقل کی گئی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کیلئے میٹھا پانی سقیا سے لایا جاتا تھا۔ بعض حضرات نے بیان کیا ہے کہ سقیہ ایک چشمہ کا نام ہے جو مدینہ سے دو منزل کے فاصلے پر واقع تھا۔

کتبِ احادیث وسیرت میں ان مشروبات کا بھی مکمل حال درج ہے جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نوش فرمایا جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پسند فرمایا ہے۔ ان مشروبات میں آبِ زم زم ، دودھ، شہد، نقیع اور نبیذ کا نام خاص کر قابل ذکر ہے جن کو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم خاص اہتمام سے نوش فرماتے تھے۔

آدابِ مشروبات

پانی کو تین سانسوں میں پیا جائے

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم پانی پینے میں تین مرتبہ سانس لیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ اس طرح سے پانی پینا زیادہ خوشگوار ہے جو پیاس بجھانے والا اور حصولِ شفا کیلئے اچھا ہے۔

پیتے وقت برتن میں سانس نہ لینا

حدیث میں صراحت کے ساتھ وارد ہے کہ جب تم میں سے کوئی پانی پیئے تو پیالے میں سانس نہ لے بلکہ پیالے سے منہ ہٹا لے کیونکہ ایک تو یہ چوپائیوں کی عادت ہے۔ علاوہ ازیں سانس لینے کے ذریعے بدن سے خارج ہونے والے جراثیم اس پانی میں پڑتے ہیں جس سے پانی مضرِ صحت ہو جاتا ہے۔

پانی بیٹھ کر پیا جائے

حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی عادتِ کریمہ تھی کہ پانی بیٹھ کر پیتے تھے۔ صحیح روایات میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے منقول ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھڑے ہوکر پینے کو منع فرمایا ہے۔ نیز ایک ہاتھ سے بھی پینے کو منع فرمایا ہے۔ تاہم بعض کا قول ہے کہ کھڑے ہوکر پانی پینا آبِ وضو اور آبِ زمزم کے ساتھ خاص ہے کیونکہ آبِ زمزم آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کھڑے ہوکر نوش فرمایا ہے۔

پینے کا برتن اگر کسی جگہ ٹوٹا ہوا ہو تو وہاں منہ لگاکر نہ پیو

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پینے کا برتن اگر کسی جگہ سے ٹوٹا ہوا ہو تو اس جگہ سے منہ لگا کر پانی نہ پیو۔

یہ ممانعت ایک تو اس لئے ہے کہ اس جگہ سے پانی کپڑوں پر گرنے کا احتمال ہے۔ اس کے ساتھ حفظانِ صحت اور پاکیزگی کا بھی یہ تقاضا ہے کہ اس جگہ منہ نہ لگایا جائے کیونکہ یہ جگہ بہتر طور پر صاف بھی نہیں ہوتی لیکن اس سے یہ مراد نہیں کہ ٹوٹے ہوئے برتن میں پانی نہ پیا جائے۔

مشروبات میں پھونک مارنے کی ممانعت

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے پانی میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ ایک شخص نے یہ ممانعت سن کر عرض کیا کہ اگر پانی میں تنکے پڑے ہوئے ہوں تو کیا کروں؟ تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اوپر کا تھوڑا سا پانی بہا دو تاکہ تنکے وغیرہ نکل جائیں۔

اگر محفل میں مشروبات پلانا ہو تو پہلے دائیں طرف سے شروع کریں

ایک بار آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں دودھ پیش کیا گیا جس میں سے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے تھوڑا سا پیا۔ اس وقت حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے بائیں طرف تشریف فرما تھے۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا، بچا ہوا دودھ حضرت ابوبکر (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) کو دیجئے لیکن آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس دیہاتی کو عنایت فرمایا جو آپ کے دائیں طرف بیٹھا ہوا تھا۔ پھر فرمایا کہ دایاں مقدم ہے۔

اس حدیث سے معلوم ہوا کہ کسی چیز کے دینے میں اپنی داہنی طرف کی رعایت ملحوظ رکھنا مستحب ہے اگرچہ داہنی طرف کا شخص بائیں طرف کے شخص کی بہ نسبت کم رُتبہ بھی ہو، تب بھی پہلے اس کو دی جائے۔ کیونکہ نبی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس دیہاتی کو حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ پر اسی لئے مقدم رکھا کہ وہ دائیں طرف تھا۔ نیز یہ حدیث آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے عدل وانصاف اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے وصف حق شناسی پر بھی دلالت کرتی ہے۔

پلانے والا آخر میں

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جب بھی اپنے احباب کو کوئی چیز پلاتے تو خود سب سے آخر میں نوش فرماتے تھے اور فرماتے کہ ساقی سب سے آخر میں پیتا ہے۔

سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا حرام ہے

حضرت اُم سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص چاندی کے برتن میں پینے کی کوئی چیز پیتا ہے تو اس کا پینا اس کے علاوہ اور کوئی نتیجہ پیدا نہیں کرے گا کہ اس کے پیٹ میں دوزخ کی آگ کو غٹ غٹ اتار دے گا۔ ایک اور جگہ بھی ارشاد ہے کہ جو شخص چاندی اور سونے کے برتن میں کھاتا اور پیتا ہے اس کا حشر یہی ہے۔ خود نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا جو پیالہ تھا وہ لوہے کے تاروں سے بندھا ہوا تھا۔ روایت میں اسی قدر ہے قرینہ سے معلوم ہوتا ہے کہ ٹوٹ گیا ہوگا اس لئے تاروں سے جوڑ دیا ہوگا۔

کھانے پینے کے برتن کو ڈھانپا کرو

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک دن ابوحمید (رضی اللہ تعالیٰ عنہ) جو کہ انصاری تھے، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں مقام نقیع سے دودھ سے بھرا ہوا برتن لے کر آئے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے جب اس برتن کو کھلا ہوا دیکھا تو فرمایا کہ تم نے اس برتن کو ڈھانپا کیوں نہیں، اگر چہ ڈھانپنے کی صورت یہ کیوں نہ ہوتی کہ تم اس برتن پر عرضاً کوئی لکڑی رکھ دیتے۔

دوسری جگہ ارشاد ہے کہ رات آنے پر اپنے مشکیزوں (یعنی پانی کے برتن) کے منہ کو باندھ دو تا کہ کیڑے مکوڑے وغیرہ اس میں نہ گر جائیں اور پانی محفوظ رہے۔

پانی پینا منع ہے

لوٹے کی ٹونٹی یا صراحی یا اس طرح کی دوسری چیزوں سے پانی نہیں پینا چاہئے۔ پانی پینے کیلئے ایسا برتن ہونا چاہئے جس میں پیتے وقت منہ میں جانے والا پانی نظر آئے تا کہ کوئی مضر صحت چیز پیٹ میں نہ جائے۔ زاد المعاد نے لکھا ہے، آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی یہ عادتِ کریمہ تھی کہ ورزش کے بعد تھکان پر کھانا یا پھل کھانے کے بعد پانی پینے سے احتراز فرماتے تھے۔ جماع اور غسل کے بعد بھی پانی پینے کو اچھا نہیں سمجھتے تھے۔

آب زمزم

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو آبِ زمزم نہ صرف بہت پسند تھا بلکہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے باعثِ خیر و برکت بھی قرار دیا ہے۔ آبِ زمزم کا کنواں دیوارِ کعبہ سے ۳۳ گز کے فاصلہ پر واقع ہے جو چار گز چوڑا اور ۶۹ گز گہرا ہے۔

روایت ہے کہ جب حضرت ابراہیم علیہ السلام اپنی زوجہ محترمہ حضرت ہاجرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اور اپنے بچے اسماعیل علیہ السلام کو مکہ میں لائے تو یہاں جھاڑیوں کے سوا کچھ بھی نہ تھا۔ خانہ کعبہ کی جگہ سرخ پتھر کا ایک ٹیلہ تھا۔ بی بی ہاجرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا وہاں اُتریں جہاں آج حطیم ہے۔ مشکیزے کا پانی ختم ہوا تو پانی کی تلاش میں ادھر اُدھر دوڑیں لیکن کہیں پانی کا سراغ نہیں ملا۔ حضرت اسماعیل علیہ السلام پیاس سے بیتاب ہو کر ایڑیاں رگڑ رہے تھے۔ خدا کی قدرت عین اسی جگہ پانی کا چشمہ اُبل آیا۔ حضرت ہاجرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے دیکھا تو کہا زم! زم! (ٹھہر جا! ٹھہر جا) جس سے اس کا نام زمزم پڑ گیا۔

جب قبیلہ بنو جرہم کو مکہ سے بے دخل ہونا پڑا تو انہوں نے جاتے وقت اس کنویں کو عمداً پاٹ دیا اور زمین کے برابر کر دیا جسے ایک عرصہ بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے دادا عبد المطلب نے جو کہ دین ابراہیمی کے پیرو تھے از سرِ نو تلاش کیا۔ بعض روایات کے مطابق ایک بار خواب میں آپ کو یہ جگہ دکھائی گئی۔ جب آپ نے اس کے کھودنے کا ارادہ کیا تو قریش نے مخالفت کی کیونکہ انہیں قربان گاہ کے کھودنے پر بتوں کی ناراضگی کا خوف تھا۔ اس لئے اس کام میں ہاتھ بٹانے کیلئے کوئی تیار نہ تھا۔ آخر کار آپ اور آپ کے بڑے بیٹے حارث نے اس کو ڈھونڈ نکالا۔ اس وقت سے وقتاً فوقتاً پانی خشک یا کم ہونے کی وجہ سے اس کی گہرائی میں اضافہ ہوتا گیا اور تا حال یہ لاکھوں آدمیوں کیلئے پانی مہیا کر رہا ہے۔

موجودہ کنواں مربع پتھروں کا بنا ہوا ہے اور سترہویں صدی عیسوی کی تعمیر ہے۔ اسلام سے پہلے ایرانی بھی اس کنویں سے برکت حاصل کرنے کیلئے آتے تھے۔ ایران کا بادشاہ ساسان بن بابک جو ساسانی خاندان کا بانی تھا۔ ۲۲۶ قبل مسیح میں اس کنویں کی زیارت کو آیا تھا۔

آبِ زمزم کی مقبولیت اور تقدس سے متاثر ہو کر دیگر کئی مذاہب نے اپنے ماننے والوں کیلئے مقدس پانی تلاش کر لئے۔ ان میں اکثر پانی بیماریوں کا باعث ہوئے کیونکہ آلودہ پانی پینے سے پیٹ کی متعدد بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں، لیکن پوری تاریخ اسلام میں آج تک کوئی شخص زمزم کا پانی پی کر بیمار نہیں ہوا ہے۔ ابن حبان اور طبرانی میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے کہ اس کرۂ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی زمزم کا ہے۔

دارقطنی میں حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ زمزم کا پانی جس غرض سے پیا جائے تو اللہ تمہیں شفا دے گا۔ اگر پیاس کیلئے پیو گے تو اللہ اس سے تسلی دے گا اور سیراب ہونے کیلئے پیو گے تو اللہ تمہیں سیراب کردیگا۔ یہ حضرت جبرائیل علیہ السلام کا کنواں ہے اور یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے حضرت اسماعیل علیہ السلام کا پیاؤ ہے۔

بخاری اور **مسلم** میں حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا حال درج ہے کہ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کعبہ شریف اور اس کے پردوں کے درمیان چالیس شب و روز گزارے۔ کھانے کو کچھ نہ تھا اس دوران صرف آب زمزم پیتے رہے۔ نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس پر فرمایا کہ یہ بابرکت پانی ہے اور بھوک کی تسکین کی غذا ہے بلکہ بیماریوں سے شفا بھی ہے۔

آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو جس طرح شہر مکہ سے محبت تھی، اس طرح آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کنویں کو بھی بہت پسند فرماتے تھے اور جو شخص اس کا پانی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کرتا اس سے مسرت کا اظہار فرماتے تھے۔

صلح حدیبیہ میں مذاکرات کے دوران آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے قریش کے ایک شخص کو اس بات پر حدیبیہ میں مامور کیا کہ وہ زمزم لائے۔ وہ لایا اور آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اسے واپسی میں مدینہ بھی ہمراہ لے گئے۔ ترمذی میں لکھا ہے کہ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کا دستور تھا کہ وہ زمزم اپنے ہمراہ (مکہ سے مدینہ) لے جایا کرتی تھیں اور بتاتی کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم بھی اس طرح لے جایا کرتے تھے۔ آج بھی لاکھوں حجاج کرام ہر سال اسے ایک نادر تحفۂ حرم کے تبرک کے طور پر اپنے ہمراہ لاتے ہیں اور اپنے احباب اور مہمانوں کی تواضع اس تحفہ حرم سے کرتے ہیں۔

دودھ

دودھ ایک موثر اور بڑی حد تک مکمل غذا ہے۔ دودھ معدے میں جاتے ہی پھٹ کر ٹھوس شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اس طرح وہ معدے کو بھرنے میں دوسری ٹھوس اشیائے خوراک کی طرح کام دیتا ہے۔اس لئے دنیا بھر میں دودھ عام غذائی اشیاء میں سے ایک ہے۔

انسان مویشیوں کا دودھ نامعلوم زمانوں سے استعمال کرتا آرہا ہے۔گائے، بھینس اور بکری کا دودھ تو عام استعمال کی غذا ہے۔ کچھ ممالک میں بھیڑ، گھوڑی اور اونٹ کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گائے کے دودھ میں انسانی دودھ سے دوگنا زیادہ پروٹین ہوتی ہے لیکن شکر کم ہوتی ہے جبکہ بھینس کے دودھ میں گائے کے دودھ سے زیادہ چکنائی پائی جاتی ہے۔

دودھ میں وہ تمام معدنی اور غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو زندگی کی بقا اور صحت برقرار رکھنے کیلئے ضروری سمجھے جاتے ہیں۔ دودھ میں پائی جانے والی پروٹین اعلیٰ درجہ کی نباتاتی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس میں جسمانی ترقی اور خلیوں کی افزائش کیلئے درکار تمام ضروری اجزاء ہوتے ہیں۔ زود ہضم غذاؤں میں دودھ سرفہرست ہے۔اس کی چکنائی ۹۹ فیصد قابل ہضم ہوتی ہے۔

دودھ ایک ایسی غذا ہے جسے ہر عمر کے افراد کیلئے صحت بخش قرار دیا گیا ہے اور اس میں شیر خوار بچے سے لے کر بوڑھے فرد تک سبھی شامل ہیں۔ یہ مریضوں کیلئے بھی ایک مکمل صحت بخش غذا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار امراض میں علاج بالغذا کے طور پر بھی لاجواب ہے۔

مشروبات میں دودھ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بہت پسند تھا۔حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی ایک روایت مشکوٰۃ شریف سے نقل کی گئی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، جب تم میں سے کوئی شخص کھانا کھائے تو یوں کہے 'اے اللہ! ہمارے لئے اس کھانے میں برکت عطا فرما اور ہم کو اس سے بھی اچھا کھلا'۔ اور جب تم میں سے کسی شخص کو دودھ ملے تو یہ دعا پڑھے 'اے اللہ! ہمارے لئے اس دودھ میں برکت عطا فرما اور ہم کو اس سے زیادہ پینے کو دے'۔

دودھ پینے کی اس دعا میں اس سے بھی اچھا پینے کو دے کے الفاظ نہ کہے کیونکہ دودھ سے بہتر کوئی کھانے پینے کی چیز نہیں جو خدا سے مانگی جاسکے۔ یہ ایسی غذا ہے جو کھانے پینے دونوں کا نعم البدل ہے۔ یہ شکم سیر کرنے اور سیراب کرنے دونوں کی خاصیتیں رکھتا ہے۔

سفر معراج میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے پینے کیلئے تین پیالے پیش کئے گئے۔ایک میں پانی، دوسرے میں دودھ اور تیسرے میں شراب تھی۔آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دودھ کا پیالہ اٹھالیا جس پر حضرت جبرائیل علیہ السلام نے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو مبارکباد دی کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم فطرت کی راہ پا گئے۔

دودھ میں آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو بکری کا دودھ پسند تھا۔آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خالص دودھ بھی پیا ہے اور اس میں پانی ملا کر بھی نوش فرمایا ہے۔دودھ نوش فرمانے کے بعد آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے کلی فرمائی ہے۔تاہم گندگی کھانے والے جانور کا گوشت کھانے اور اس کا دودھ پینے سے آپ نے منع فرمایا ہے۔تفسیر زاہدی میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ اپنے بچے کو احمق اور فاحشہ عورتوں سے دودھ نہ پلواؤ کیونکہ دودھ کا اثر بچے کے جسم اور اخلاق دونوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔

اسلام نے حرام جانوروں کا دودھ بھی حرام قرار دیا ہے۔دودھ کے متعلق سیرت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں بے شمار واقعات کا ذکر ہمیں ملتا ہے۔ایک مرتبہ ایک کافر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے یہاں مہمان ہوا۔آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اسے ایک بکری کا دودھ پلایا وہ سیر نہ ہوا پھر دوسری بکری کا پلایا تو پھر بھی سیر نہ ہوا۔حتیٰ کہ سات بکریوں کا دودھ پلایا تب کہیں جاکر وہ سیر ہوا۔مگر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے ماتھے پر بل تک نہ آیا اور نہ ہی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے اس کی اس عجیب حرکت پر کسی تعجب کا اظہار فرمایا۔

ایک دفعہ ایک غفاری مہمان ہوا۔آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے گھر میں پینے کیلئے بکری کا تھوڑا سا دودھ تھا۔آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے یہ دودھ انہیں پلایا اور خود ساری رات فاقے میں گزاری۔

شہد

بخاری شریف میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ روزانہ ایک پیالہ میں شہد کو پانی میں ملا کر گھونٹ گھونٹ نوش فرماتے تھے۔

ابن ماجہ میں ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ شفا دینے والی دو چیزوں کو اپنے اوپر لازم کرلو۔ ایک شہد اور دوسرا قرآن۔

قرآن کریم بھی اس بات کو بیان کرتا ہے، ھدی و شفاء لما فی الصدور یعنی یہ قرآن دلوں کی بیماریوں کیلئے ہدایت اور شفا ہے۔ شہد کے بارے میں ہے کہ فیه شفاء للناس یعنی شہد میں لوگوں کیلئے شفا ہے۔ روحانی امراض کیلئے شفا قرآن اور جسمانی امراض کیلئے اور اس سے محفوظ رہنے کا علاج شہد ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ ابن ماجہ میں راوی ہیں کہ جو شخص ہر ماہ تین دن صبح کے وقت شہد چاٹ لیا کرے تو وہ کسی بڑی مصیبت میں مبتلا نہیں ہوتا۔ یعنی شہد کی وجہ سے بڑی سے بڑی بیماری کے حملہ آور ہونے سے پہلے جسم میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے اور اگر بیماری کے جراثیم حملہ آور بھی ہو جائیں تو بہت جلد خون کے مدافعتی نظام کے سامنے بے کار ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

درحقیقت شہد پر جس قدر تاکید قرآن اور حدیث میں آئی ہے اس پر کما حقہ تحقیق نہیں ہوئی ہے۔ حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کوئی مرض لاحق ہوتا تو وہ ہمیشہ شہد سے علاج فرماتے تھے۔ یہاں تک کہ پھوڑے پھنسی پر بھی شہد کا مرہم لگایا کرتے تھے۔ کنز العمال میں حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے ایک روایت کا خلاصہ ان الفاظ میں ملتا ہے جو انہوں نے نبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے بیان کی ہے، اپنی حلال کی کمائی کے درہم سے شہد خرید کر اسے بارش کے پانی میں ملا کر پینا تقریباً سبھی بیماریوں کا علاج ہے۔ پیٹ کے عوارض میں بھی شہد بیماریوں کیلئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے خود تجویز فرمایا تھا۔

شہد چونکہ شہد کی مکھی کی محنت شاقہ کا ثمر ہے، اس لئے آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے شہد کی مکھی مارنے سے منع فرمایا ہے۔ سنن ابو داؤد میں حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے چار جانوروں کو مارنے سے منع فرمایا ہے۔۔ چیونٹی، شہد کی مکھی، ہدہد اور لٹورا۔ ایک اور حدیث مبارکہ میں مومن کو شہد کی مکھی سے تشبیہ دی گئی ہے۔ ارشاد ہے، مومن کی مثال شہد کی مکھی کی طرح ہے کہ وہ اپنے چھتہ سے نکلتی ہے۔ حلال کھاتی ہے، بیٹ کرتی ہے، مگر نہ کسی کو نقصان پہنچاتی ہے نہ کہیں توڑ پھوڑ کرتی ہے۔ اسی طرح مومن بھی اپنے کام سے کام رکھتا ہے۔ کسی کو ایذا نہیں پہنچاتا ہے۔ رزقِ حلال کھاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق شہد ایک مکمل غذا ہے۔ یہ مکمل توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس میں وہ تمام عناصر موجود ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ۱۷ فیصد پانی اور ۷۵ فیصد گلوکوز ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، میگنیشیم، مینگنیز اور دیگر پروٹین اور حیاتین ہوتی ہیں۔ معدے کی تیزابیت اور جگر کے عوارض میں مفید ہے اور پیٹ کی جملہ بیماریوں کیلئے تریاق ہے۔

شہد کو گرم کرنے سے گریز کرنا چاہئے کیونکہ اس سے اس کی افادیت اور کارکردگی شدید متاثر ہوتی ہے۔

شہد کی سال میں عموماً دو فصلیں ہوتی ہیں۔ ایک موسم بہار میں یعنی مارچ تا مئی اور دوسری فصل موسم خزاں میں اکتوبر تا نومبر۔

شہد کے حوالے سے قابل غور نکتہ یہ ہے کہ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے روزانہ شہد کا استعمال فرمایا اور ایک دن بھی مرض الوصال کے علاوہ کوئی بیماری آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم سے منسوب نہیں۔

نقیع اور نبیذ

آنحضرت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جو مشروبات عموماً نوش فرمایا کرتے تھے، ان میں ایک نقیع اور دوسرا نبیذ خاص کر قابل ذکر ہے۔ یہ دونوں مشروبات ایک طرح کے شربت ہیں۔ ان میں نقیع کو اسطرح بنایا جاتا ہے کہ انگور یا کھجوروں کو پانی میں محض بھگو دیا جاتا ہے جوش نہیں دیا جاتا۔ اس طرح انگور یا کھجوروں کی مٹھاس اس پانی میں آجاتی ہے اور عمدہ قسم کا ایک شربت بن کر تیار ہوتا ہے جو انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خرما کا نقیع نہ صرف نظامِ انہضام کو دُرست رکھتا ہے بلکہ کھانے کو جلد ہضم کرنے میں نہایت ممد ثابت ہوتا ہے جبکہ انگور کا نقیع جسم کی زائد حرارت کو دفع کرنے کی خاصیت رکھتا ہے۔

نبیذ بھی اسی طرح بنتا ہے۔ مگر فرق صرف اس قدر ہے کہ نبیذ کی صورت میں کھجور یا منقّیٰ (خشک انگور) پانی میں بھگو کر کچھ وقت کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ اس میں کچھ ہلکی سی تیزی اور تغیر پیدا ہو جائے لیکن اتنی تیزی یا اتنا زیادہ تغیر نہیں کہ جو نشہ آور ہو جانے کی حد تک پہنچ جائے کیونکہ جس نبیذ میں نشہ پیدا ہو جاتا ہے اس کا پینا قطعاً حرام ہے۔ اس لئے رسول کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس نبیذ کو ہرگز نہیں پیتے تھے جس پر تین دن سے زائد کا عرصہ گزر جاتا تھا۔ نقیع کی طرح نبیذ بھی ایک فرحت بخش مشروب ہے۔

واضح رہے کہ نبیذ انگور (منقّیٰ) اور کھجور کے علاوہ دوسری چیزوں سے بھی بنتی ہے چنانچہ 'نہایہ' میں لکھا ہے کہ نبیذ کھجور سے بنتی ہے۔ انگور اور شہد سے بھی بنتی ہے۔ گیہوں اور جو سے بھی بنتی ہے۔ مشکوٰۃ میں اس موضوع پر جو باب ہے اس کا نام 'آنبذ' جمع کا صیغہ اس لئے استعمال ہوا ہے تاکہ اس کی متعدد اقسام کی طرف اشارہ ہو جائے۔

☆ .... ☆